



MIRIAM BECKER

Delicias de la Cocina Integral

con cereales y semillas

meigasil

ATLANTIDA

PRÓLOGO

Las vivencias siempre dejan huellas en el camino desconocido que a cada uno le corresponde transitar. Para Añuska y Marcos, los protagonistas de esta historia, el destino les tenía asignada una ruta donde el misterio se iría develando con sucesos para aprender y transmitir. A impulsos de una fe que no claudicó ni en los momentos más difíciles, transformaron las espinas en rosas. La reseña de sus vidas fue el disparador que me impulsó a contarla. Recogí sus palabras, me interné en sus emociones y comprobé que hay otro modo de cocinar y comer, con recetas sencillas, saludables y gourmet. Incorporé las propias y durante semanas mi cocina fue una extensión de la de ellos. Maticé mi mesa con preparaciones

a base de cereales, semillas, azúcar orgánica, aceites vegetales, verduras, frutas y todo lo que se aconseja para una alimentación nutritiva y completa.

Así nació el libro que usted tiene en sus manos, un verdadero recetario de delicias integrales. Invito a todos a practicar esta filosofía llena de amor a la naturaleza. De ella se puede aprender que la vida también se honra compartiendo un trozo de pan. Espero que estas vivencias lo sorprendan, lo emocionen y lo lleven a meditar sobre el valor del coraje y la importancia de aprender a escuchar la voz interior. Sólo hay que tomarse tiempos de silencio para oír la con la mente y el corazón.

Miriam Becker

DOS HISTORIAS, UN DESTINO

La vida es un latido permanente en armonioso ritmo con el cosmos. En el espacio que nos tienen reservado —desconocido, por cierto— vamos construyendo nuestra historia, tejiéndola como única. La que sigue es la que hilaron Añuska y Marcos, a quienes el destino les tenía reservados momentos felices y otros menos complacientes. Luego de un tiempo de casados, el nacimiento del segundo hijo llegó con una dura verdad. En la joven madre se había agudizado seriamente la anemia que

la acompañaba desde hacía años, sin que los médicos pudieran revertirla. No toleraba los medicamentos ni las proteínas de origen animal, perdía su energía y su organismo se resentía. Éste fue el detonante para que Marcos tomara intervención, aplicando sus conocimientos sobre el poder energético de los cereales integrales. Era un tema que había estudiado y en el que creía fervientemente. Sólo le faltaba comprobarlo, asociando investigación con práctica. Así comenzó la terapia alimentaria





integral. Añuska la incorporó plenamente confiada, teniendo en cuenta el antecedente de algunas comunidades que la practicaban desde hacía siglos. El tiempo y la constancia les darían la razón.


Viajaron en busca de otros aires, sin saber que habían comenzado a transitar el camino correcto. En el Viejo Continente encontraron las respuestas. Recorrieron establecimientos agropecuarios de Suiza,

de Alemania y descubrieron que otras sociedades más antiguas, tradicionales, menos depredadoras y más respetuosas de su entorno, se alimentaban con cereales enteros y productos orgánicos, sin alterar el ecosistema. En una geografía alejada del consumismo, conversaron con hombres y mujeres que elaboraban su propio pan con cereales recién cosechados, molidos enteros al instante y cocidos en el mismo lugar. Se asombraron



de la salud y la longevidad de esa comunidad que, en casi unánime coincidencia, decían: *"es por nuestro oscuro, rústico y riquísimo pan de todos los días"*. Así de simple. Era el sagrado pan que, mitigando el hambre, también daba bienestar a quienes habitaban esas tierras, mientras el fuego de los hornos comunitarios completaba la labor de lo hecho. Lejos de Buenos Aires pero cerca de otras verdades, Añuska y Marcos habían encontrado respuestas sencillas y universales al alcance de quienes las quisieran escuchar. Fue el momento de profundizarlas. Asistieron a seminarios y cursos prácticos dictados por médicos, nutricionistas y

naturistas especializados en alimentación y salud. Se interiorizaron en la agricultura orgánica y en la conservación del medioambiente a través de charlas a cargo de directivos de organizaciones que promovían la agricultura biológico-dinámica. Comenzaron a implementar comidas completas y equilibradas, basadas en el consumo de cereales enteros, preferentemente orgánicos. Sumaron otros alimentos que generosamente ofrecía la buena tierra y los resultados fueron rápidamente visibles: Añuska recuperaba energías, mientras la salud y la vitalidad regresaban a su organismo. La vida les volvía a sonreír desde otros ángulos.



Añuska y Marcos en su campo.
Integrados a la naturaleza.

CÓMO RECUPERÉ LA SALUD

Desde muy joven padecí de una anemia crónica con severos efectos sobre mi salud física y anímica. Mis padres seguían las recomendaciones médicas con una alimentación que incluía abundante carne, yemas con oporto, aceite de hígado de bacalao y suplementos con hierro.

Las mejoras se reflejaban rápidamente en los análisis de control, pero no se sostenían en el tiempo. Al interrumpir la medicación, los valores volvían a caer y la situación se repetía. Este tratamiento perjudicaba mi salud en otros aspectos y sufría cada vez más del hígado por los efectos secundarios de la medicación. Llegué finalmente al parto de mi segundo hijo y en ese momento mi salud empeoró. Se me detectó una importante anemia por falta de ácido fólico. Hoy se sabe que la falta de ácido fólico en el organismo de la madre puede tener muy graves consecuencias para la salud del bebé en gestación. Fue un verdadero regalo de Dios que nuestro hijo naciera sin problemas. Marcos estaba convencido por sus estudios de que la única posibilidad de lograr una mejoría era asimilando los nutrientes esenciales. Había leído mucho sobre nutrición y decidió enfocar la salud desde un cambio alimentario para toda la familia. Fuimos hacia lo natural, incorporando cereales y otros alimentos nobles. Nuestros desayunos



se iniciaban con un müsli, mezcla de cereales frescos (granos de trigo y de centeno integrales recién molidos en nuestro molinillo y remojados en un poco de agua durante la noche). A la mañana siguiente, agregábamos unas gotas de jugo de limón y una manzana rallada. Lo comíamos solo, o para hacerlo más sabroso, le incorporábamos frutas de la estación, frutas secas, yogur casero y a veces una cucharadita de miel. Comencé a sentir que este desayuno acompañado de comidas sencillas y naturales, me otorgaba una energía estable, desconocida por cierto hasta ese momento. Los cereales recién molidos y sus cualidades energéticas eran absorbidas por mi organismo, vivificando mi sangre. A ello se sumaba el pan integral que hacía Marcos, abundantes verduras, leche fresca, platos con cereales integrales, especialmente arroz, legumbres, pescados y frutas. Empecé a estar mucho mejor y más vital. Los análisis daban bien, las fuerzas recuperadas se sostenían y pude comprobar que cada día era un nuevo goce porque se afirmaba mi bienestar. Este cambio hacia una alimentación más sana, simple y no costosa, está al alcance de todos. Decidí contarlo para compartir esta experiencia que le dio vida a mi vida.

Añuska

LOS CULTIVOS ORGÁNICOS

Añuska y Marcos decidieron comprar un campo para cultivar cereales y semillas, en forma natural, sin fertilizantes, herbicidas ni insecticidas. Quienes no están en el tema poco saben del esfuerzo que implica desarrollar y sostener un campo orgánico. Es un sistema agrícola-ganadero diferente y muy controlado, sobre el cual se trabaja con exigencias que avalan los resultados de su calidad. Cuando la pareja eligió ese camino supo que los comienzos requerirían inversión

de tiempo, dinero y trabajo, porque todo debía acomodarse a los ritmos de la naturaleza.

El objetivo primario es no agredir el suelo y sostener la vida en la tierra y en todo su entorno. Trabajar protegiendo aquello que es esencial para el planeta: las especies vegetales. Se evitan los herbicidas y se acepta esa vegetación que muchos llaman maleza y que debe permanecer para contribuir al equilibrio del sistema.

Los profesionales involucrados en esta tarea siguen de cerca el cuidado de las prácticas que aseguran la convivencia entre las plantas, los animales y el medioambiente.





Es una constante el respeto por el derecho a la vida de todos los seres que habitan la tierra, resguardándolos en su integridad esencial.

Las tareas se encaran en forma combinada, teniendo en cuenta muchos factores:

- La historia de las parcelas.
- Los registros pluviométricos.
- El análisis de los suelos.
- Las rotaciones.
- El estudio de la dirección de los vientos.
- El buen equilibrio y complementación entre la agricultura y la ganadería.
- La plantación de gran cantidad de pinos y otras especies vegetales, en diferentes etapas, para crear cortinas

forestales que protejan los campos de los vientos violentos, fríos o desecantes.

- El crecimiento de los cultivos, sin agregar fertilizantes, herbicidas o insecticidas.
- El desarrollo de los sembrados.
- La limpieza y almacenamiento de los granos en silos con frío adecuado, para preservar su calidad.

Todo tiene su razón de ser y existir.

Las plantaciones que rodean las parcelas actúan de cortina contra los vientos, protegiendo amigablemente los cultivos y reduciendo el riesgo de erosión eólica. Cuando en las rotaciones le toca el turno a las praderas, las mismas abrigan y dan

LA VOZ DEL CAMPO

El ingeniero agrónomo Diego Fontenla afirma con convicción que la mesa del mundo ya está eligiendo los cereales integrales, las semillas, los brotes y todo lo bueno que produzcan las tierras, especialmente las no agredidas, como futuro de una alimentación que la medicina señala como la mejor para la salud. La era industrial, con la energía puesta en el consumo y en la conservación de los alimentos y preparaciones, fue la que privó a la gente de acceder a los alimentos en su estado natural.

Por eso, regresar a lo sano y natural es la constante demanda de una sociedad que se está informando y elige comer mejor. Los panes amasados con harina integral son completos y no necesitan agregados que los enriquezcan. Además, no es lo mismo comer un pan integral que incorporar salvado a la harina blanca para valorizarlo: mientras que el primero contiene equilibradamente lo que aporta la naturaleza, el otro es simplemente un pan enriquecido por la mano del hombre en busca de un producto final más oscuro y atractivo.

LA PANADERÍA FAMILIAR

Añuska y Marcos son los
artífices de
Haus Brot.

El alma de este
emprendimiento
son los panes
integrales.

También hay galletas,
grisines, empanadas,
tartas, barritas
energéticas, müsli y una
deliciosa repostería.

En sus locales, el aroma de las
piezas recién horneadas
converge en una explosión
de sensaciones donde la vista,
el olfato y el gusto actúan en
consonancia.

En la trastienda, las manos
laboriosas de panaderos
y reposteros recrean su oficio,
reemplazando la harina blanca
por las nutritivas y completas
harinas integrales, sin dejar de
experimentar continuamente
nuevas texturas y sabores.
La producción nunca descansa.
Seguramente granos y semillas,
en su lenguaje, se preguntarán
quiénes serán los próximos
elegidos para cumplir la noble tarea
de dar vida con amor.

sombra en verano a la hacienda.
Para no agotar el suelo, cada tanto
desplazan los animales de un lugar
a otro y los regresan después de un
tiempo; de esta manera otros sectores
reciben los mismos beneficios ya que
un campo orgánico también necesita
de la ganadería para que funcione
como organismo integrado y
autosuficiente, haciendo rotar a los
animales en cuidada planificación.
Todo debe ser así, ecológicamente
equilibrado para preservar la vida
cualquiera sea el modo en que ésta
se manifieste sobre el planeta.



CICLO DE PRODUCCIÓN

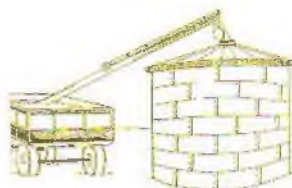
Del campo a la mesa, una sucesión de pasos respetuosos para obtener alimentos saludables



**1 CULTIVOS
BIOLÓGICOS**



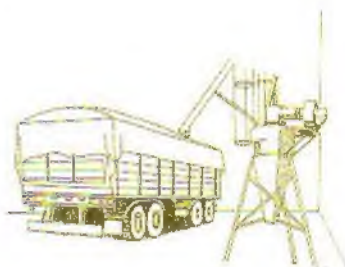
**2 COSECHA
Y LIMPIEZA**



**3 ENSILADO
SIN CONSERVANTES**



**4 TRANSPORTE
A GRANEL**



**5 ALMACENAMIENTO
EN SILOS VENTILADOS**



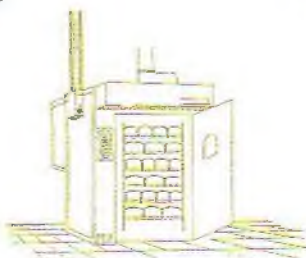
**6 MOLIENDA DEL
GRANO COMPLETO**



**7 MEZCLA Y AMASADO
SIN CONSERVANTES**



8 ARMADO DE FORMAS



9 HORNEADO

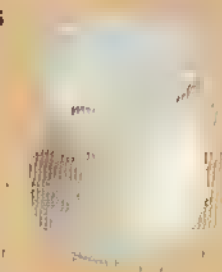
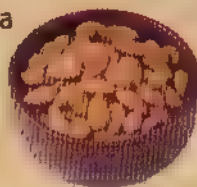


10 CONSUMO

LA DESPENSA ESENCIAL

Ya lo dijo Hipócrates, el padre de la Medicina, 400 años antes de Cristo: *"Que tu alimento sea tu medicina"*. Ésta es una premisa que debería tenerse en cuenta al preparar un menú. Una correcta organización asegura que siempre habrá tiempo suficiente para elaborar una comida equilibrada, sana y con nutrientes. Elegir buenos alimentos y adquirirlos contemplando lo estacional, constituye una práctica valiosa que va definiendo el carácter de nuestra mesa. Lo no perecedero se conserva en la alacena mientras que lo fresco debe ir a la heladera o al freezer. Un aprovisionamiento básico y variado es el mejor punto de partida. La lista que sigue es a modo de orientación y puede modificarse acorde con los gustos.

- Aceites (girasol, maíz, oliva)
- Aceitunas verdes y negras
- Atún al natural o en aceite de oliva
- Azúcar orgánica
- Cereales integrales enteros
- Chocolate
- Frutas desecadas (orejones, pasas de uva, ciruelas)
- Frutas frescas
- Frutos secos (almendras, nueces, castañas, de cajú)
- Harinas integrales
- Hierbas y condimentos



- Huevos
- Lácteos (yogur, quesos)
- Leche
- Legumbres secas
- Miel
- Pan rallado integral
- Pastas secas integrales
- Pescados frescos (preferentemente de aguas profundas). Por ejemplo merluza, mero, salmón blanco o rosado.
- Verduras
- Semillas varias (sésamo, lino, girasol)



CONSEJOS DE ORO

- En las épocas de días calurosos conviene conservar en la heladera y/o en el freezer los cereales enteros, las harinas integrales y las legumbres.
- Si se tienen en la heladera o en el freezer porciones de cereales enteros cocidos se agiliza la preparación de platos integrales.
- Hay que animarse a reemplazar. Para empanar se puede usar pan rallado integral pero también es válido utilizar avena arrollada o semillas de sésamo.
- Si es necesario fortificar un plato, no hay que olvidar que los frutos secos (nueces o almendras) molidos y las frutas desecadas (orejones, pasas de uva) son excelentes aliados para tal fin.
- La miel debe guardarse en un lugar fresco, seco, sin olores y más bien oscuro, ya que el calor, la humedad y la luz pueden llegar a deteriorar su calidad.
- Para espesar una preparación se puede optar por avena arrollada cruda. También por cebada, arroz integral o mijo cocidos y procesados.



PALABRAS FINALES

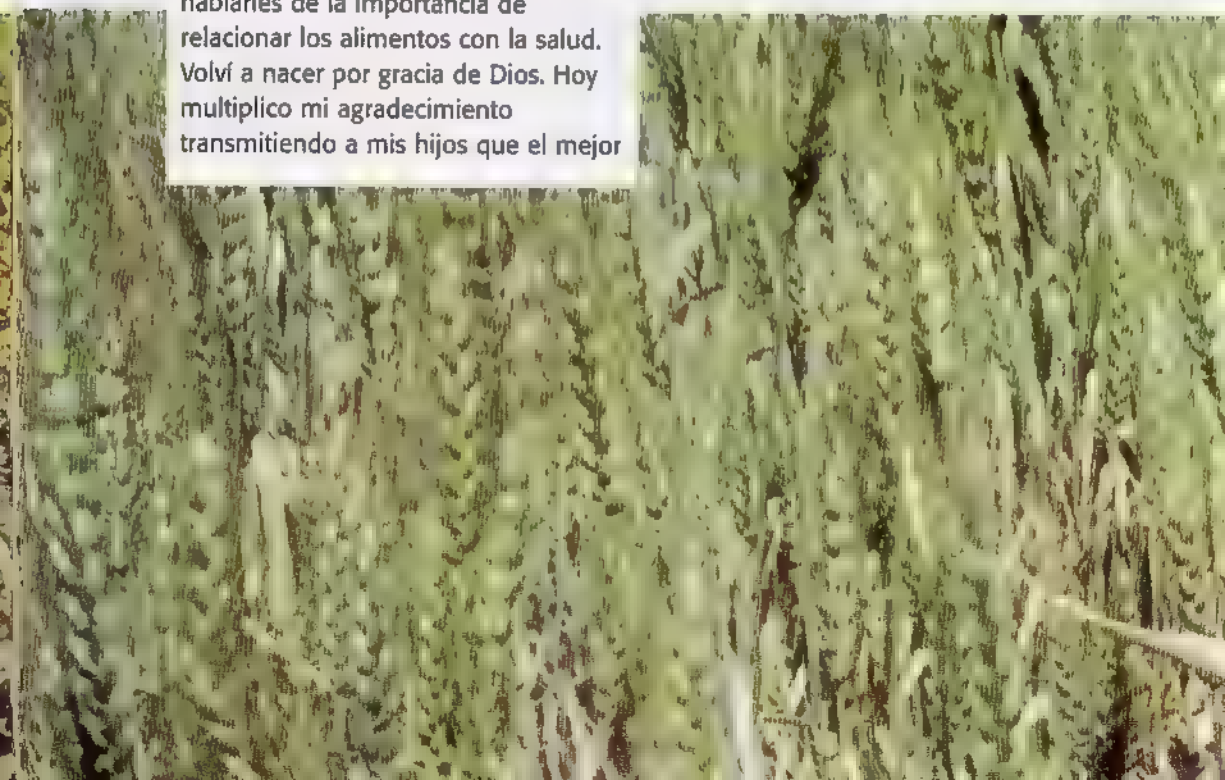
DEL CORAZÓN DE UNA MADRE

"Cambiar el modo de alimentarnos, nos permitió rever el camino de nuestras vidas. Poco a poco nos fuimos sumergiendo en el lenguaje de los cereales. Ellos obtenían sus nutrientes de la buena tierra y los resguardaban, entregándolos generosamente en forma de alimentos, para que nuestro cuerpo y espíritu pudieran completar su propia evolución. Todo estaba en la naturaleza y viceversa.

También las necesidades de mis semejantes, a quienes, a través de mi historia y recuperación, pude ver de otro modo, con el beneficio de hablarles de la importancia de relacionar los alimentos con la salud. Volví a nacer por gracia de Dios. Hoy multiplico mi agradecimiento transmitiendo a mis hijos que el mejor

modo de honrar la vida es...
icuidándola! Nuestra dicha es verlos adultos, maduros y conscientes de todo esto que nos sucedió. Ellos se ocuparán de transmitirlo a sus propios hijos, nuestros adorados nietitos. Es la magia de la vida que continúa. Sólo hay que creer en ella y vivirla plenamente en sus goces y sufrimientos. De todo ello, sin duda, se sale fortalecido, especialmente cuando nos acompaña la fe."

Añuska



DEL CORAZÓN DE UN PADRE DE FAMILIA

"Después de haber estado durante más de 30 años en una lucha que sirvió solamente a los fines económicos, en un trabajo que realmente no era mi vocación, nunca imaginé que mi destino me tenía reservado un vuelco tan fuerte, positivo y satisfactorio en una etapa en la que, normalmente, corresponde planificar el propio retiro. Este nuevo camino nació con una preocupación muy fuerte por la salud de mi compañera Añuska, con proyección hacia nuestros dos hijos. Entonces sí, sentí una verdadera vocación y comencé a estudiar y trabajar con entusiasmo. Nada es casual. Ya mi padre me había enseñado con el ejemplo de su propia vida que la conducción superior nos enseña y guía por la senda correcta, si sabemos

escuchar. Paralelamente, yo mantenía extensas conversaciones con don Victor, amigo y padre de quien sería mi futura esposa, mientras navegábamos en el "Providence", un barco de su propiedad. Estas charlas, producto de largas y apacibles travesías, me permitieron descubrir que congeniábamos en la misma filosofía. Más tarde fue Añuska quien, con idéntica convicción, señaló el camino en la dirección que el alma y el corazón nos decían. Aprendí a manejar me con otras herramientas y no sólo con el intelecto. Así fue como, apoyándonos en nuestras intuiciones, seguimos adelante convencidos plenamente de este emprendimiento, que tantas satisfacciones nos sigue brindando".

Marcos

cocina y salud



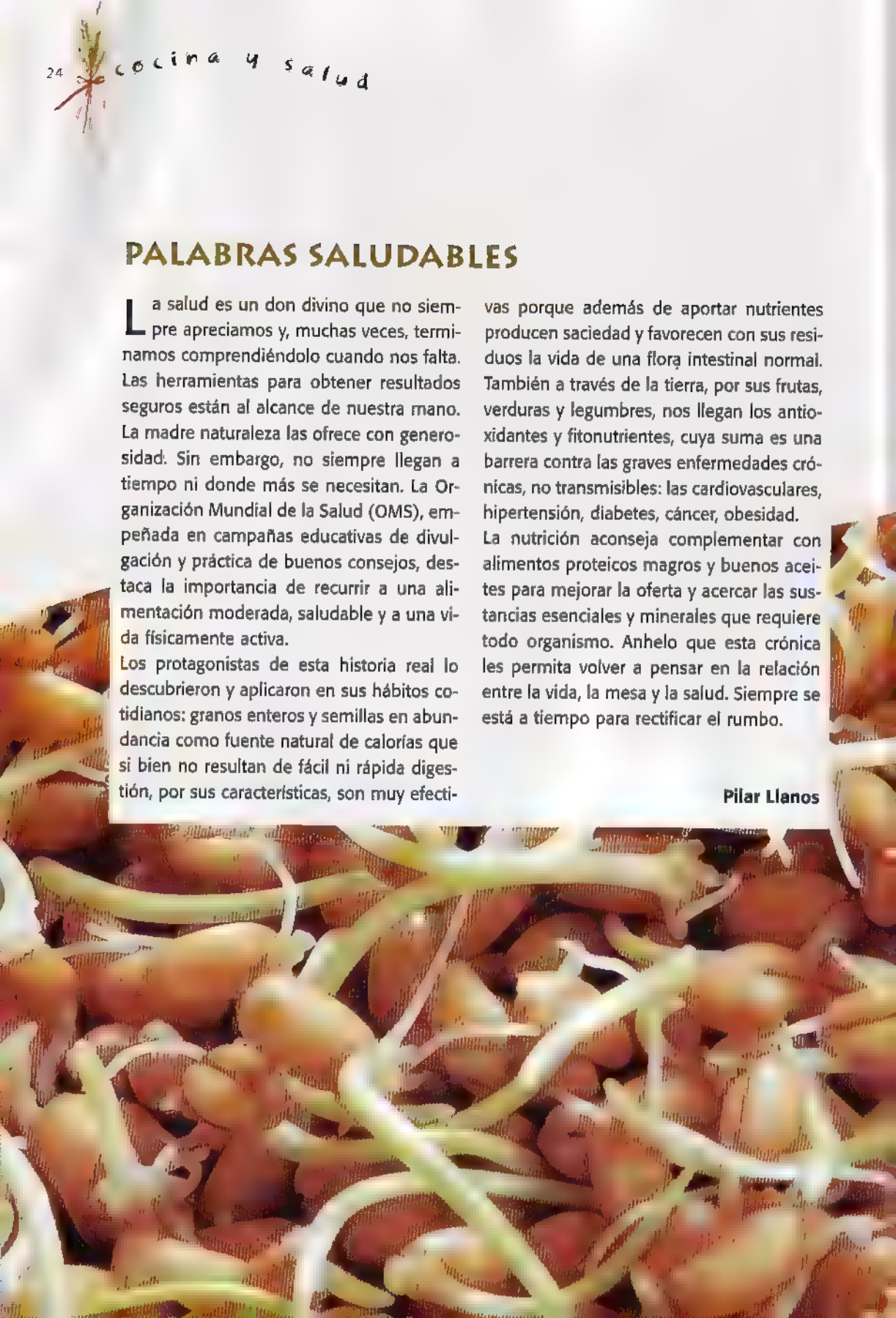
PALABRAS SALUDABLES

La salud es un don divino que no siempre apreciamos y, muchas veces, terminamos comprendiéndolo cuando nos falta. Las herramientas para obtener resultados seguros están al alcance de nuestra mano. La madre naturaleza las ofrece con generosidad. Sin embargo, no siempre llegan a tiempo ni donde más se necesitan. La Organización Mundial de la Salud (OMS), empeñada en campañas educativas de divulgación y práctica de buenos consejos, destaca la importancia de recurrir a una alimentación moderada, saludable y a una vida físicamente activa.

Los protagonistas de esta historia real lo descubrieron y aplicaron en sus hábitos cotidianos: granos enteros y semillas en abundancia como fuente natural de calorías que si bien no resultan de fácil ni rápida digestión, por sus características, son muy efecti-

vas porque además de aportar nutrientes producen saciedad y favorecen con sus residuos la vida de una flora intestinal normal. También a través de la tierra, por sus frutas, verduras y legumbres, nos llegan los antioxidantes y fitonutrientes, cuya suma es una barrera contra las graves enfermedades crónicas, no transmisibles: las cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer, obesidad. La nutrición aconseja complementar con alimentos proteicos magros y buenos aceites para mejorar la oferta y acercar las sustancias esenciales y minerales que requiere todo organismo. Anhele que esta crónica les permita volver a pensar en la relación entre la vida, la mesa y la salud. Siempre se está a tiempo para rectificar el rumbo.

Pilar Llanos



COMER ES UN ACTO NATURAL

Comer responde al deseo y a la necesidad fisiológica de mantenerse vivo mientras que la buena salud depende de una correcta elección. La naturaleza aporta alimentos de los que derivan otros que muchas veces se logran con la intervención de la ciencia y la técnica. De los granos molidos con molinillos caseros, se pasó al uso de las modernas moledoras que, resguardando el producto original, trabajan en tiempos de mejor rinde. Por ejemplo, de la leche ordeñada a mano a sistemas electrónicos que apuran el proceso y sus resultados. Es evidente entonces que los caminos que conducen a la alimentación siguen el derrotero de los avances. Sin embargo, el hombre está comprendiendo que ese esfuerzo debe centrarse en preservar la calidad de los alimentos, en cuidar el medioambiente donde se desarrollan para no agotarlo y lograr que la humanidad se nutra mejor.

Paradójicamente, comer de más o de menos, es un mismo camino que puede conducir, en extremos opuestos, a perder la salud. Una alimentación excesiva e incorrecta, desemboca en las enfermedades de la civilización moderna. Una alimentación insuficiente conduce a la desnutrición. La correcta, relaciona tres funciones armónicas y solidarias: la alimentación en sí misma, el metabolismo con cambios químicos en el organismo y la excreción, que facilita la eliminación de sustancias que el cuerpo no necesita o le son tóxicas.

Nos alimentamos para vivir sanamente, utilizando las bondades que aporta cada elemento. Hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, fibra, minerales y vitaminas componen lo básico y necesario que todo organismo requiere para nutrirse bien. Cuando se suman en proporciones acordes con las necesidades y características que los definen, el organismo recibe energía e intervienen en el proceso de crecimiento, desarrollo, construcción y reparación de los tejidos en todas las etapas de la vida, en especial durante el embarazo y la lactancia.



El molinillo permite moler los granos de cereales en el momento de consumirlos o utilizarlos. Esto es importante para que los granos liberen su fuerza vital.

cereales

Los cereales son la fuerza de la vida. La panadería integral gira alrededor del consumo de cereales, semillas, y su combinación con frutas, verduras y otros alimentos. Estudios poblacionales y la experiencia de los que vivieron esta historia confirman que estos alimentos, no excluyentes de otros saludables, son un referente nutricional muy valioso.

Es importante molerlos en el momento de consumirlos o utilizarlos, para que los granos liberen su fuerza vital. Éste es el punto de partida.

Si bien los cereales integrales son de alta densidad calórica, también lo son desde lo nutricional. A la hora de mirar los beneficios, hay que valorar el hecho de que cubren un amplio espectro nutricional, más allá de detenerse a pensar en su valor calórico.



CARACTERÍSTICAS AFINES A CASI TODOS LOS CEREALES INTEGRALES

Contienen un 70% de carbohidratos y entre un 10 y un 15% de proteínas. La fibra se concentra en las capas externas.

Están en la base de la pirámide nutricional y comparten espacios con vegetales feculentos, representando el soporte de ese escalón esencial para la salud.

Convergen en una unidad integral asociando nutrición y vigor. Como su palabra lo dice, al ser integrales, no se necesita incorporar a las recetas cantidades extras de algunos de sus componentes, como por ejemplo germen de trigo, porque el grano entero ya lo contiene.

Los cereales poseen una composición proteica interesante y se pueden combinar a gusto con otras fuentes de excelentes proteínas como las de las legumbres, la leche, los huevos, los quesos y así cubrir la cuota diaria que requiere el organismo. Son de bajo índice glucémico.

Contribuyen a evitar el deterioro dental.

Mejoran y eliminan el estreñimiento.

Por ser de más lenta digestión, producen una mayor saciedad y alejan la sensación de hambre.

En los diabéticos, resultan especialmente útiles para integrar su alimentación, no de manejo libre, pero sí preferencial. Éste es un tema que toman en cuenta los profesionales especializados.

En cuanto al hierro, si bien es cierto que los cereales integrales y las legumbres tienen una riqueza de hierro muy interesante, no es de fácil biodisponibilidad y al organismo le cuesta asimilarlo. Como la vitamina C colabora en ello, se recomienda acompañar

simultáneamente cereales o legumbres o sus combinaciones, con un alimento que aporte un alto valor de vitamina C.

Los cereales son ricos en ácido fólico, vitamina indispensable para la síntesis de aminoácidos y proteínas (por eso es básico durante la gestación).

En cuanto a la alimentación de los niños, en los primeros años de vida hay que saber que al ser los cereales ricos en ácido fólico, dificultan la absorción del hierro y del calcio por formar sales no absorbibles. Es por esta razón que la nutrición moderna insiste en esta observación.

LOS 7 CEREALES PRINCIPALES

Integran el set de los de mayor consumo.

El trigo, el maíz, el arroz, la avena, el centeno, la cebada y el mijo, suman un número que no es caprichoso. *"Responde a una figura cabalística con energías cósmicas que llegan al hombre a través de la alimentación"*, dice el doctor **Udo Renzenbrik** en su libro *"Los siete cereales"*.

El pensamiento de la humanidad registra ese número en diferentes circunstancias: los días de la semana, los colores del arco iris, las etapas evolutivas del crecimiento marcadas cada siete años, los principales astros venerados por las grandes culturas, etcétera. La botánica ubica los cereales en la vasta familia de las gramíneas, unas plantas que en otros tiempos crecían libremente hasta que el hombre las fue reconociendo, seleccionando y mejorando por cruces. A excepción del arroz, los cereales se adaptan a diversos climas.

El trigo y el centeno germinados son una excelente fuente nutritiva para consumir frescos o cocidos.

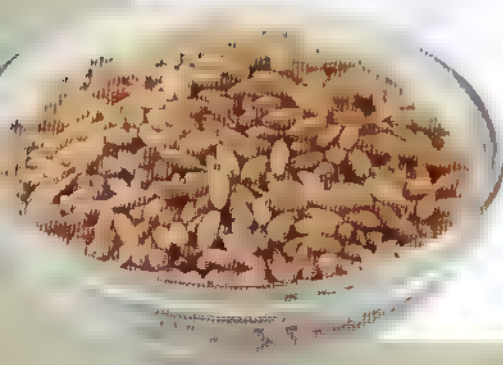
TRIGO

Es el símbolo de la paz y el mejor cereal para hacer pan. La FAO utiliza su espiga como imagen. El de Santa Elena, apto para panificar, se cosecha entre Navidad y Año Nuevo y se cultivan variedades con alto contenido de proteína y gluten, especialmente aptas para panes integrales.

Las espigas doradas del trigo son inconfundibles. Caminar entre ellas es un placer vivificador. Es la naturaleza dadora de vida.

SE ADQUIERE

- Como grano entero.
- Como harina en diferentes grosores; la más fina es la que se recomienda en repostería.
- En copos, que son granos cocidos, secos y prensados, listos para ser consumidos.
- Como salvado, que es la envoltura exterior donde se concentra la celulosa. El poder de sus fibras insolubles ayuda a eliminar los residuos del aparato digestivo. Lo llaman "la escobilla natural del intestino".



Valores nutricionales por cada 100 g: 332 calorías

Hidratos de carbono	70.1 g
Proteínas	12.7 g
Grasas vegetales	2.5 g
Fibra	1.8 g
Calcio	37 mg
Hierro	4.3 mg
Sodio	3 mg
Fósforo	386 mg
Potasio	435 mg
Vitamina B1	0.66 mg
Vitamina B2	0.12 mg
Vitamina B3	4.4 mg
Coolesterol	0

BUENO PARA

- Todas las edades a partir del momento en que se incorpora el consumo de la fibra insoluble. Se debe incluir con precaución ya que hasta el año, el aparato digestivo del niño no tiene completamente desarrollados sus procesos digestivos (enzimáticos y de absorción). Entre los 12 y 36 meses los pediatras comienzan a introducir la "fibra cruda", a través de verduras y frutas. Éste es el momento de comenzar con harinas integrales muy finas, incluyéndolas en aquellas preparaciones habituales en las que se usa harina blanca (salsa blanca, panificados), siempre con la aprobación del pediatra.
- Los deportistas y personas con desgaste físico.
- Agregar a toda alimentación saludable que busca aumentar el valor nutricional.



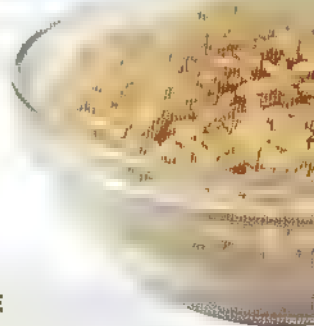
EN COCINA

- El trigo entero se lava y remoja durante no menos de 2 horas antes de llevarlo a la cocción. Si se desea consumir trigo crudo, hay que molerlo en seco y remojarlo entre 2 y 10 horas. El müsli es una excelente preparación que se puede ingerir en cualquier momento del día (véase receta en pág. 53). El trigo así preparado, conserva toda su energía. El trigo ya tierno es muy sabroso y nutritivo. Resulta beneficioso utilizar el agua de remojo como líquido para panes.
- Se aconseja cocinar 1 parte de cereal en 3 de líquido.
- La harina integral común es la más recomendable para todo tipo de panes, pizzas y otros amasados.
- La harina extrafina integral es mejor para repostería, pero no excluyente de la común que se usa con idénticos resultados de calidad.



ARROZ

Es el grano de Oriente y en chino es sinónimo de alimento. Es el único cereal que crece bajo el agua, hasta donde llega el oxígeno por medio de las hojas que entran en contacto con el aire. La cocina saludable recomienda el arroz integral, porque el grano entero conserva el salvado y el germen. De todos los cereales, es el más pobre en grasas.



SE ADQUIERE

- En granos de diferente grosor.
- El arroz yamaní es más redondo que los anteriores.

Valores nutricionales por cada 100 g: 360 calorías

Hidratos de carbono	77.4 g
Proteínas	7.5 g
Grasas	1.9 g
Fibra	0.9 g
Calcio	32 mg
Hierro	1.6 mg
Sodio	9 mg
Fósforo	212 mg
Potasio	214 mg
Vitamina B1	0.34 mg
Vitamina B2	0.05 mg
Vitamina B3	4.7 mg
Colesterol	0

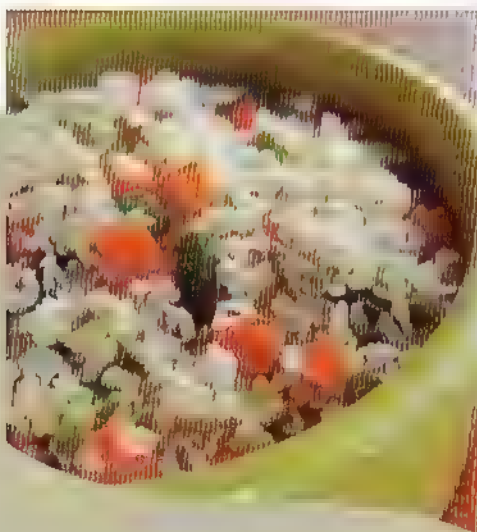


BUENO PARA

- Incluir en la alimentación de niños mayores, jóvenes y adultos, como fuente de energía.
- Quienes tienen tendencia a la constipación.
- Producir mayor saciedad y retardar la aparición del hambre.

EN COCINA

- Los chefs recomiendan no lavarlo; el lavado sólo sirve como proceso de higiene (hacerlo sólo cuando trae impurezas).
- No necesita remojo.
- Se hierva calculando 1 taza de arroz con 3 tazas de líquido.
- Como en el resto de los cereales integrales, la sal se agrega al final de la cocción.



AVENA

Cuando llega a su madurez, los granos agrupados en racimos provocan, con su movimiento, un suave sonido indicador de que ha llegado el tiempo de su cosecha. Se come arrollada, cruda o cocida y es rica en proteínas. No es panificable por sí, pero se agrega con éxito a diferentes amasados. Es la base de la granola y los müsli, esas mezclas energéticas que permiten iniciar el día con más fuerzas.



SE ADQUIERE

- Como avena arrollada (en hojuelas), que son los granos sin cáscara sometidos a un proceso de presión natural para que queden aplanados.
- La hay de molido tradicional o fino.
- El salvado de avena, una de las mejores fuentes en fibra soluble, se incorpora en mezclas para hacer rellenos, sopas, masas y panes.

Valores nutricionales por cada 100 g: 390 calorías

Hidratos de carbono	68.2 g
Proteínas	14.2 g
Grasas	7.4 g
Fibra	1.2 g
Sodio	2 mg
Calcio	53 mg
Hierro	4.5 mg
Fósforo	405 mg
Potasio	352 mg
Vitamina B1	0.6 mg
Vitamina B2	0.14 mg
Vitamina B3	1 mg
Colesterol	0

BUENO PARA

- Personas con hipertensión y/o trastornos de los lípidos.
- Deportistas y quienes realizan tareas con gran desgaste físico.

EN COCINA

- Es de rápida cocción y se agrega sin rehidratar, en líquidos fríos.
- En líquidos calientes (sopas, salsas) mezclarla previamente con un poco de agua, caldo o leche fría, para que al ingresar a la cocción no se apelmace.
- Además se usa para dar cuerpo a mezclas que requieren sostén (budines, tartas, rellenos, etcétera). La cantidad de avena —tradicional o instantánea—, es acorde a cada gusto o necesidad.

MAÍZ

Es un cereal rico en grasas. De él se extrae un buen aceite. Originario de América, era un alimento básico de diferentes culturas muchos siglos antes de que los españoles llegaran al Nuevo Mundo.

SE ADQUIERE

- Como granos de maíz seco.
- En hojuelas o copos.
- Como harina de diferente grosor. No es panificable, ni contiene gluten (por lo tanto es apta para celíacos).
- Fresco, como choclo.



Valores nutricionales por cada 100 g: 342 calorías

Hidratos de carbono	74 g
Proteínas	9 g
Grasas	4 g
Fibras	1.8 g
Calcio	8 mg
Hierro	3 mg
Sodio	1 mg
Fósforo	290 mg
Potasio	290 mg
Vitamina B1	0.37 mg
Vitamina B2	0.11 mg
Vitamina B3	1.9 mg
Colesterol	0

BUENO PARA

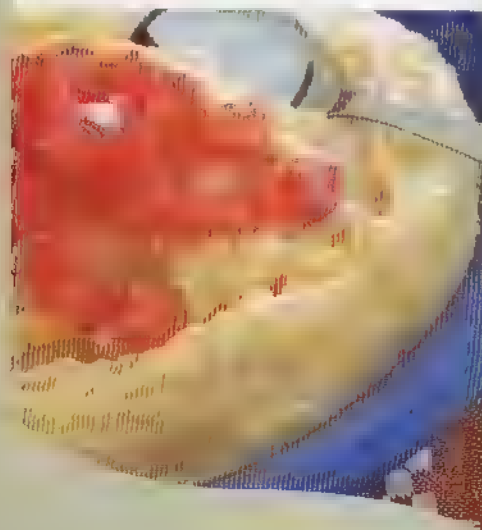
- Todas las edades.
- En forma de harina de maíz, es recomendable para los ancianos y los menores que necesitan alimentos de alta digestibilidad.
- Para quienes requieren refuerzos de energía.



• Trastornos intestinales o en aquellos casos que hay alergia al trigo.

EN COCINA

- Los granos de maíz blanco se "tiernizan" dejándolos un día en remojo y se usan en guisos y otras recetas de la cocina regional.
- Como harina se incorpora en forma de "lluvia" en los líquidos calientes, mientras se va mezclando continuamente para evitar que se apelmace.
- Usar 1 parte de harina de maíz por 4 partes de agua para que el cereal absorba toda la humedad necesaria. La harina de maíz común requiere mucho tiempo de cocción para obtener una pasta cremosa y tierna. La precocida o instantánea necesita sólo unos minutos. La cantidad de líquido está en relación directa con el tipo de densidad o textura que se prefiera: más cremosa o compacta.



CENTENO

Es uno de los cereales de cáscara más dura. Sus espigas, de color grisáceo, son más altas que las del trigo. Es panificable pero contiene menos gluten que el trigo. Se recomienda para combatir las enfermedades cardiovasculares. Su sabor es muy especial y los panes que lo contienen suelen ser oscuros, con un agradable tenor de humedad.



SE ADQUIERE

- Como grano entero
- Como harina

Valores nutricionales por cada 100 g: 334 calorías

Hidratos de carbono	73.4 g
Proteínas	12.1 g
Grasas	1.7 g
Fibra	2 g
Calcio	38 mg
Hierro	3.7 mg
Sodio	1 mg
Fósforo	376 mg
Potasio	467 mg
Vitamina B1	0.43 mg
Vitamina B2	0.22 mg
Vitamina B3	1.6 mg
Colesterol	0

BUENO PARA

- Integrar la alimentación saludable de adultos.
- Personas con hipertensión, enfermedades vasculares o aterosclerosis.

EN COCINA

- Los granos enteros se remojan para tiernizarlos. Se pueden agregar crudos a masas de pan o en otras preparaciones, o bien cocinarlos para integrar guisos, sopas o ensaladas.
- Los granos se cocinan como el arroz integral.
- La harina se usa preferentemente combinada con otros cereales integrales.
- Los panes que se hacen con centeno adquieren un color, textura y sabor especiales, al mismo tiempo que les otorga más humedad y prolonga su frescura por más tiempo.
- La germinación del centeno es un producto muy saludable para incluir en ensaladas o guisos.

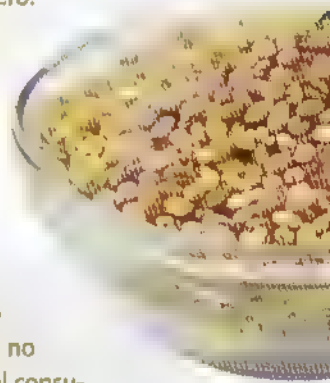
CEBADA

Es el más antiguo de los cereales. La cebada perlada es aquella a la que se le aplica un simple descascarillado que mantiene el grano entero.

En panificación suelen agregar los granos sin maltear para obtener un pan más rico en vitaminas y minerales.

SE ADQUIERE

- En grano entero.
- Como harina de molido fino y grueso, aunque no siempre está al alcance del consumidor.



Valores nutricionales por cada 100 g: 322 calorías

Hidratos de carbono	68.4 g
Proteínas	10.5 g
Grasas	1.8 g
Fibras	6.5 g
Sodio	3 mg
Fósforo	390 mg
Calcio	16 mg
Hierro	2 mg
Potasio	460 mg
Vitamina B1	0.47 mg
Vitamina B2	0.11 mg
Vitamina B3	5.9 mg
Colesterol	0



BUENO PARA

- Preparar una bebida refrescante, típica de la cocina alemana.
- Combatir la fatiga intelectual.

EN COCINA

- Lavarlo y agregarlo a cocciones con abundante líquido. Es bueno como espesante. Para ello, cocinar los granos a modo de papilla y utilizarlos.

**MIJO**

Por sus bondades, debiera consumirse más y usarlo como buen sustituto de las sémolas. No contiene gluten.

SE ADQUIERE

- Como mijo pelado.

**Valores nutricionales
por cada 100 g: 358 calorías**

Hidratos de carbono	73 g
Proteínas	9.9 g
Grasas	2.9 g
Fibras	3.2 g
Calcio	20 mg
Hierro	6.8 mg
Sodio	2 mg
Fósforo	311 mg
Potasio	430 mg
Vitamina B1	0.73 mg
Vitamina B2	0.38 mg
Vitamina B3	2.3 mg
Colesterol	0

BUENO PARA

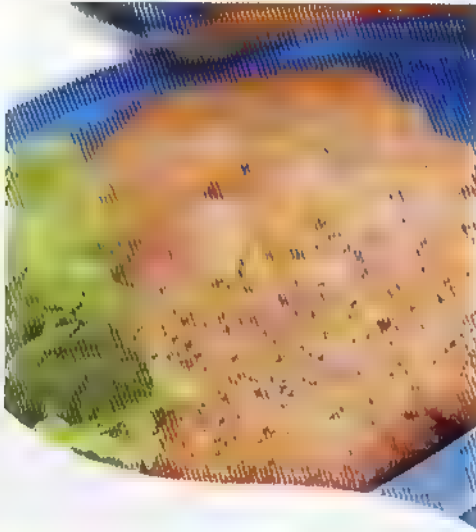
- La fatiga intelectual y para aportar energía a la dieta.
- Reforzar la presencia de fibras en preparaciones.

EN COCINA

- Cocinarlo mucho tiempo, tapado y en un abundante medio líquido, revolviendo la mezcla con frecuencia, como una sémola.
- En los minutos finales de cocción, quitar la tapa para permitir que se evapo-

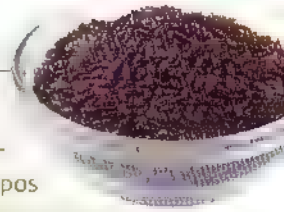
ren los líquidos y la mezcla quede más compacta.

- Utilizar como papilla cocida y hacer con ella ñoquis, pasteles, tortitas, etcétera.



ARROZ SALVAJE

Es una gramínea que se ha popularizado en los últimos tiempos y se la suele servir combinada con arroz.



TRIGO SARRACENO

También llamado alforfón o *kasha*, no es un cereal y pertenece a la familia de las poligonáceas. Es ideal para consumir en los días fríos. Se tuesta rápidamente en aceite caliente y se cubre con abundante agua hirviendo. Se cocina a fuego suave, revolviendo de vez en cuando hasta que el trigo se abra. Se consume entero o se usa como harina. No contiene gluten y por ello es apto para los celíacos. Es bajo en sodio y recomendado en las cardiopatías.



LOS NUEVOS-VIEJOS CULTIVOS

El amaranto y la quinoa están regresando a la mesa con el valor de su historia y calidad. Son alimentos muy nutritivos que aportan proteínas, Omega 3, antioxidantes, fibra dietética, vitaminas y minerales: un verdadero complejo para la salud. Algunas barras de cereales prensadas ya los han incorporado. También se agregan en masas de pan y en toda preparación que los pueda incluir. Enriquecen tortas, tartas, masitas y la tradicional granola o musli de los desayunos sustanciosos.

QUINOA

Fue el alimento básico de los incas y por sus condiciones se la llamaba el súper grano. No contiene gluten.



AMARANTO

Este fue el alimento básico de los aztecas. Es pequeño, de sabor especiado y se puede hacer estallar como el maíz.



GERMINAR EN CASA



legumbres

Son alimentos de alto valor proteico. Las secas se remojan antes de cocinarlas. La nutrición moderna señala que cuando se combinan cereales y legumbres se potencian las proteínas porque se complementan sus aminoácidos. Deben comerse con moderación, acorde con la tolerancia y la orientación médica.

Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja, merecen un espacio en la cocina familiar. Se pueden hacer germinar y esos brotes resultan exquisitos agregados a ensaladas, guisos, pasteles u otras preparaciones. La soja fue la última en ingresar con muchas recomendaciones y abundantes consejos para su consumo. Hay que preferir la soja orgánica y desechar la transgénica. Es indiscutible su capacidad de nutrir con proteínas vegetales de buena calidad.

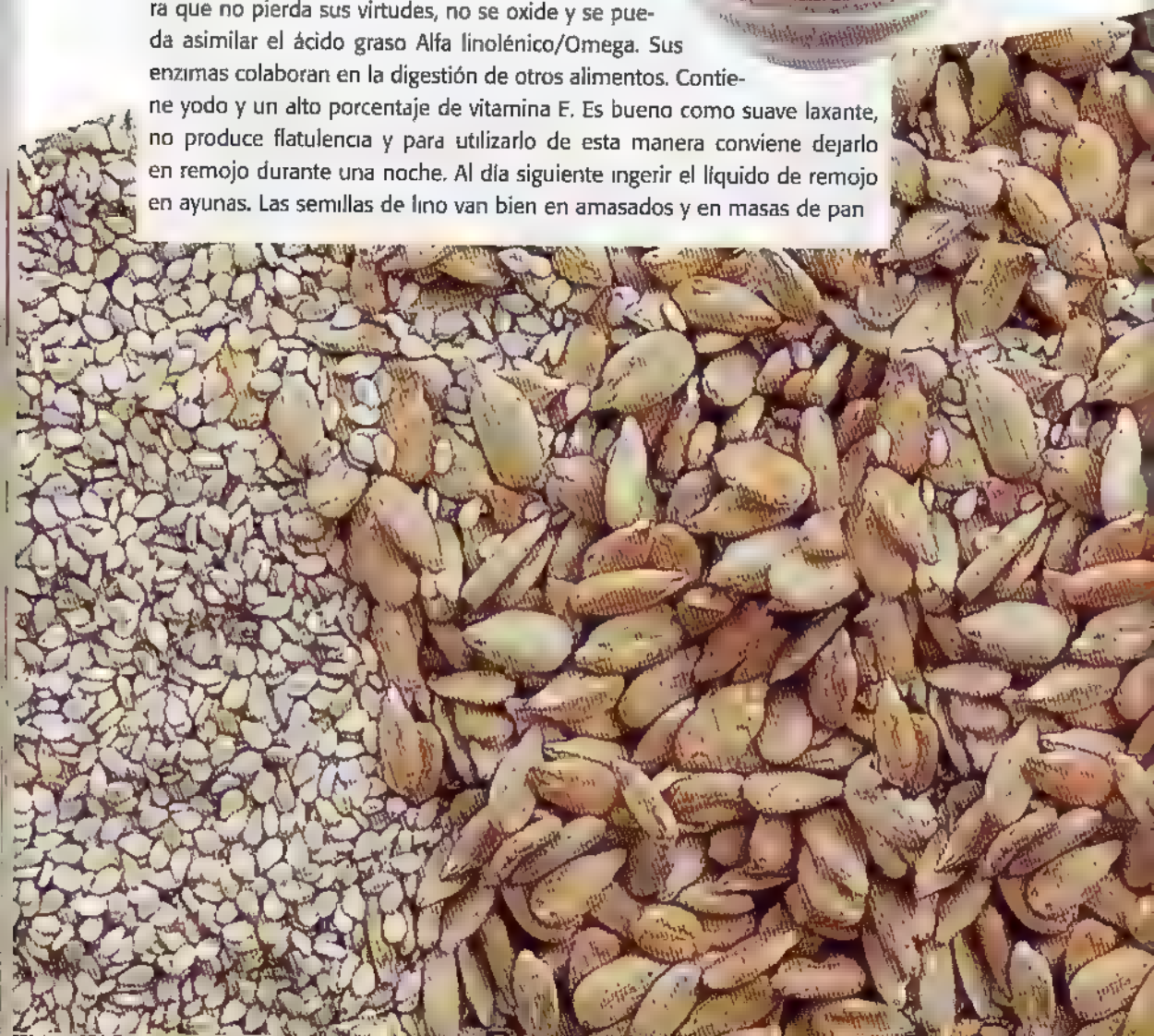


semillas

En la antigüedad las semillas se usaban como alimento y como medicina. Hoy regresan con fuerza, valoradas por sus aceites, fibra, aminoácidos y otros elementos. Conviene aplastarlas antes de usarlas, para absorber mejor sus contenidos nutricionales.

LINO

Se aconseja molerlo y consumirlo de inmediato, para que no pierda sus virtudes, no se oxide y se pueda asimilar el ácido graso Alfa linolénico/Omega. Sus enzimas colaboran en la digestión de otros alimentos. Contiene yodo y un alto porcentaje de vitamina E. Es bueno como suave laxante, no produce flatulencia y para utilizarlo de esta manera conviene dejarlo en remojo durante una noche. Al día siguiente ingerir el líquido de remojo en ayunas. Las semillas de lino van bien en amasados y en masas de pan



GIRASOL

Es una oleaginosa de la familia de las compuestas. Su aceite es de alta calidad nutricional. El ácido linoléico de las semillas ayuda a disminuir el colesterol total. Posee una alta dosis de vitaminas del grupo B y vitaminas D, E y F. También aminoácidos esenciales. En la cocina se incorpora pelado, tostado o no, en masas, amasados y como elemento decorativo en la superficie de los panes.



SÉSAMO

Se recomienda para la buena circulación y es una fuente muy importante de calcio. Previene el agotamiento nervioso y aporta buena dosis de magnesio, fósforo, zinc y vitamina E. El sésamo puede ser integral (el más oscuro) o blanco. Se usa tostado o natural.

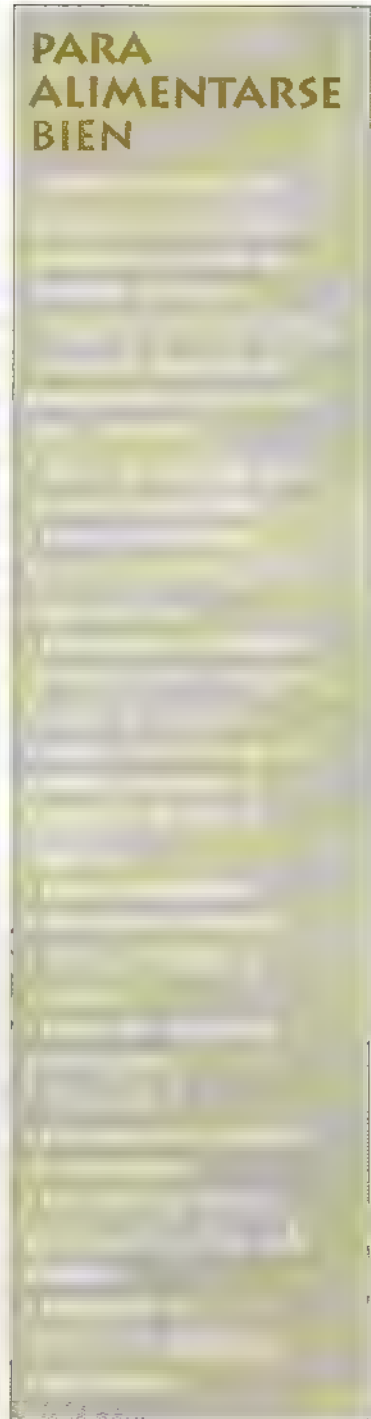


ZAPALLO

Es la semilla "gigante" del reino vegetal. Contiene proteínas de fácil digestión, ácidos grasos no saturados, vitaminas E, F, A y buenas cantidades de fósforo, magnesio y hierro. Las semillas tiernas recuerdan al sabor de la nuez y la almendra. Se comen crudas o tostadas y van bien con ensaladas, verduras en general y amasados.



PARA ALIMENTARSE BIEN



nutrientes

LOS HIDRATOS DE CARBONO

- Están en los azúcares –verduras, frutas, miel y legumbres– y en los almidones.
- Los hidratos de carbono de los cereales integrales son superiores a los que provienen de los cereales pulidos.
- La función de los hidratos de carbono es aportar el combustible que quemará el tejido muscular para producir energía. La digestión y absorción de los azúcares suele ser más rápida que la de los almidones ligados a fibras (cereales integrales) y casi igual de rápida a los almidones refinados.
- Preferir los hidratos de carbono y los almidones de los cereales integrales porque su digestión y absorción, al ser más lentas, producen más saciedad.

LAS GRASAS

- Constituyen una fuente concentrada de energía y resultan indispensables para absorber las vitaminas A, D, E y K. Es preferible elegir las grasas vegetales antes que las animales, ya que los ácidos grasos que las componen tienen distintas acciones positivas sobre nuestro organismo.
- La manteca debe consumirse con moderación, aún para quienes no la tienen prohibida.
- Las grasas proveen más del doble de las calorías que proporcionan los hidratos de carbono. Por ello su participación no debe superar el 30% de las calorías totales.
- La actividad física combustiona las grasas que aportan energía. Cuando no se gastan por sedentarismo se acumulan como grasa de reserva, con efectos nocivos sobre la salud.



esenciales

LAS PROTEÍNAS

- Son las sustancias más importantes del reino orgánico y están en todo el cuerpo humano. Ya se reconoce mundialmente ¡por lejos! que los cereales aportan la mayor cantidad de proteínas. El naturismo las obtiene de los huevos, quesos, leche, yogur, legumbres secas, cereales, frutas secas y de los pescados, cuando admite su consumo.
- Sus aminoácidos sirven para formar todas las estructuras, tejidos, sistemas y secreciones de nuestro cuerpo. A la hora de diferenciarlas, es importante que provean los aminoácidos esenciales que el organismo no puede sintetizar.



LOS MINERALES Y VITAMINAS

- Integran los tejidos y cumplen una función vital junto con los restantes principios alimenticios.
- Los **minerales** actúan específicamente en el lugar en que el organismo los necesita y destina.
- El **calcio** da solidez a los huesos y dientes.
- El **hierro** es el encargado de permitir el transporte de oxígeno a todos los rincones del organismo.
- El **sodio** es el más importante mineral en el espacio extracelular.

- El **potasio** lo es dentro de la célula y ambos (sodio y potasio) deben mantener un equilibrio saludable.
- Las **vitaminas**, en cambio, son las grandes reguladoras de las funciones del organismo. Intervienen como mediadoras en todo el metabolismo y en el mantenimiento de las estructuras vitales de los tejidos.
- La **vitamina B1** es indispensable para la combustión de los hidratos de carbono.
- La **vitamina C** para la formación del tejido conectivo.
- La **vitamina E** como antioxidante.

LAS FIBRAS

- Están en todos los alimentos integrales, en las frutas y en las verduras. Se aconseja consumir fibras en las cuatro comidas diarias.



EL AGUA

- Es imprescindible y se debe beber en abundancia. Los cereales integrales la requieren en gran cantidad y la absorben fácilmente.
- Se trata de un elemento tan importante que representa entre el 50% y el 70% de nuestro peso corporal.
- No sólo es el componente esencial de todos los fluidos del cuerpo, sino que las células necesitan de ella para "vivir".
- Es fundamental para regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y eliminar desechos.

recetario



COCINANDO CON CEREALES Y SEMILLAS

Los cereales y las semillas son una fuente de energía y vitalidad. Los granos enteros forman parte de la cocina integral y se utilizan de diferentes maneras. Algunos granos se remojan con suficiente anticipación antes de agregarlos a las cocciones, mientras que otros no lo necesitan. Por otra parte, los cereales enteros tiernizados son muy recomendados para consumirlos frescos, en papillas. A partir de su cocción básica, se pueden elaborar infinidad de recetas, desde entradas hasta postres.

En cuanto a las semillas se pueden utilizar al natural –por ejemplo adentro de los panes– o tostadas al horno o en una sartén.

CÓMO TIERNIZAR LOS GRANOS

El trigo entero, el maíz, la cebada y el centeno, se remojan en abundante agua fría y se dejan reposar de un día para el otro. En ese tiempo logran una terneza que facilita la cocción. El resto de los cereales: mijo, arroz y avena, no necesitan remojo. El trigo y el centeno triturados o molidos gruesos, se pueden consumir “frescos” en mezclas o papillas para el desayuno, agregarlos a masas de pan o bien procesarlos para obtener una crema nutritiva. Si se van a cocinar, ponerlos en un recipiente con agua y cocinarlos entre 40 y 50 minutos. El grano entero así cocido adquiere cierto grado de terneza, aunque mantiene su forma y su estructura.

Si por alguna razón los granos de los cereales enteros no fueron remojados se pueden cocinar directamente en abundante agua pero extendiendo generosamente los tiempos de cocción (a veces más de una hora y media) hasta lograr el punto de terneza deseado. La regla culinaria es simple: o quedan tiernos por remojo o por cocciones prolongadas.

Resulta conveniente aprovechar ese agua de remojo para rescatar los nutrientes.

Es muy importante agregar la sal a los cereales en los minutos finales, antes de completar la cocción.





Cocción básica

4 porciones

- 2 tazas de trigo en grano
- 6 tazas de agua
- Aromáticos y pimienta, a gusto
- Sal, agregar al final

Lavar el trigo, remojarlo durante una noche, agregar, si se desea, algún aromático —laurel, perejil, tomillo— y la pimienta. Cocinar 40 minutos, aproximadamente, en el mismo agua de remojo. Incorporar la sal al final, escurrir y conservar tapado en la heladera para usarlo cuando se desee. Se puede congelar.

Recetas rápidas

TRIGO CON CEBOLLA DE VERDEO

Preparar el trigo entero como se explicó. Picar 2 cebollas de verdeo y saltearlas en un poco de aceite, a fuego suave para que no se queme. Escurrir el trigo cocido, echarlo en la sartén con la cebolla, condimentar con sal y pimienta a gusto, mezclar, calentar y servir, sólo o como guarnición.

TRIGO CON REPOLLITOS DE BRUSELAS

Preparar el trigo entero como se explicó. Hervir 250 g de repollitos de Bruselas, cuidando que queden firmes, escurrirlos y saltearlos con abundante ajo y perejil, picados. Incorporar el trigo, la sal, mezclar con dos tenedores y servir.



CENTENO

Cocción básica

4 porciones

- 2 tazas de centeno en grano
- 6 tazas de agua
- Aromáticos, a gusto
- Sal, agregar al final

Lavar el centeno y remojar en agua durante una noche. Al día siguiente, agregarle algún aromático y cocinar de 40 a 50 minutos o hasta que se note tierno. Utilizar o conservar tapado en la heladera. Se puede congelar.

Recetas rápidas

SOPA CREMA MIXTA

Cocinar el centeno como se explicó, procesar hasta reducirlo casi a una crema. Colocar en una cacerola y agregar 1 1/2 litros de caldo de verduras, 2 zanahorias ralladas finas y 1 taza de avena arrollada. Mezclar y cocinar hasta que la zanahoria esté tierna. Servir en tazones con cubitos de pan integral, tostados. Esta sopa se puede hacer más o menos espesa, agregando más avena o caldo.

ENSALADA DE REMOLACHA Y CENTENO

Mezclar 1/2 kilo de remolacha hervida cortada en rodajas, 1/2 cebolla picada y 2 manzanas en cubos. Agregar 1 taza de centeno cocido como se explicó, sal, aceite, vinagre y un poco de azúcar orgánica o miel. Mezclar y servir fría.





ARROZ INTEGRAL

Cocción básica

4 porciones

- 2 tazas de arroz integral
- 6 tazas de agua
- Sal, agregar al final

Poner el arroz y el agua en una cacerola y cocinar de 20 a 25 minutos, aproximadamente o hasta que los granos de arroz estén tiernos. El tiempo nunca es exacto y depende de la calidad del cereal, teniendo en cuenta que el agua que haya quedado se absorbe durante el reposo. Incorporar la sal. Se puede congelar.

Recetas rápidas

ARROZ CON MANTECA Y QUESO

Cocinar el arroz como se explicó. Colocarlo en una fuente, mezclarlo con un trozo de manteca y espolvorear con queso rallado. Si se desea, en lugar de queso rallado se lo puede servir con trocitos de roquefort en la superficie.

ARROZ CON VERDURAS

Cocinar el arroz como se explicó. Hervir 1 taza de chauchas, arvejas a gusto y 1 zanahoria grande cortada en cubos y luego saltearlas con un poco de cebolla de verdeo rehogada en aceite. Incorporar en el arroz, rectificar la sal, mezclar con dos tenedores y servir caliente.



CEBADA

Cocción básica

4 porciones

- 1 taza de cebada perlada
- 2 tazas de agua
- Sal, agregar al final

Lavar la cebada, cubrirla con el agua y dejarla en remojo de un día para el otro o al menos unas horas. Cocinarla en el mismo agua hasta que se note tierna y cremosa. Así cocida, incorporar a sopas o guisos, y fría, a ensaladas. Si se prefiere un resultado menos aglutinado, cocinar la cebada en 3 tazas de agua. Conservar en la heladera, siempre tapada y usar como "arroz al natural", para agregar donde se desee. Se puede congelar.

Recetas rápidas

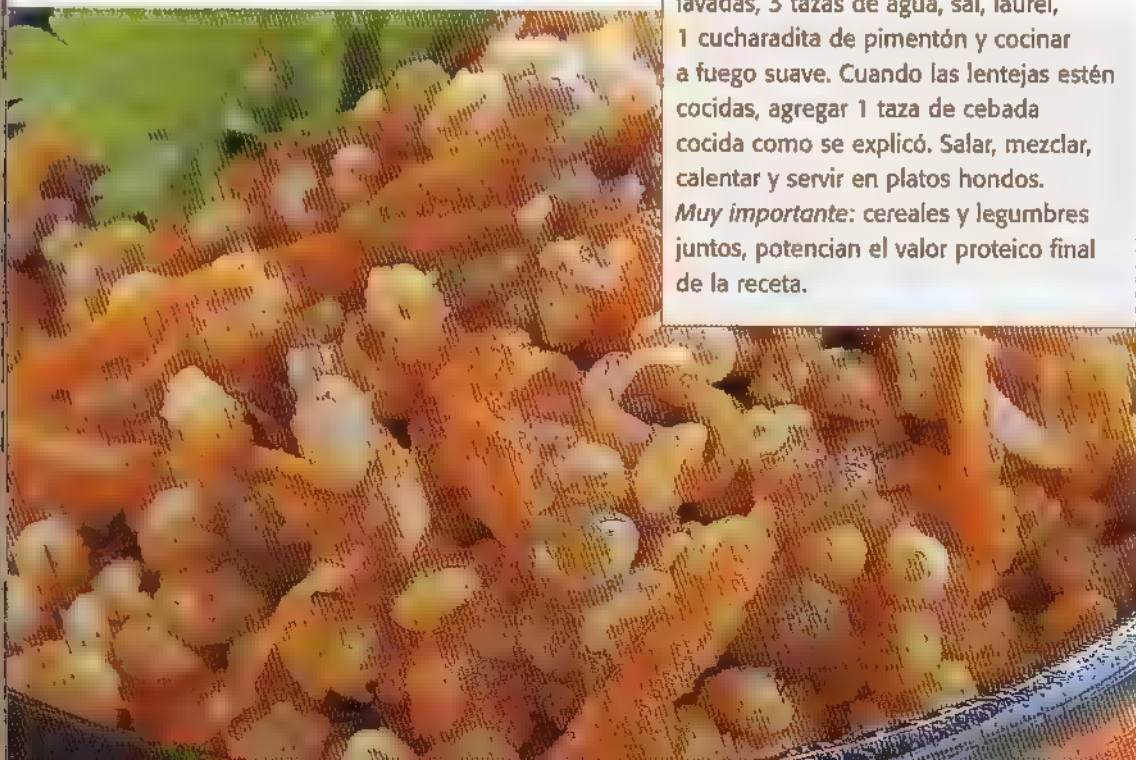
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLÍN Y CEBADA

Cortar 2 tomates en gajos y ponerlos en un bol. Agregar 3 cucharadas de cebollín fresco, picado y 5 cucharadas de cebada cocida como se explicó. Condimentar con sal, aceite de girasol u oliva y jugo de limón. Agregar, si se desea, unas aceitunas negras cortadas en juliana.

GUISO DE LENTEJAS Y CEBADA

Picar 1 cebolla de verdeo con 1 diente de ajo y saltearlos en un poco de aceite, sin que tomen color. Agregar 1 zanahoria rallada fina, 1 taza de lentejas bien lavadas, 3 tazas de agua, sal, laurel, 1 cucharadita de pimentón y cocinar a fuego suave. Cuando las lentejas estén cocidas, agregar 1 taza de cebada cocida como se explicó. Salar, mezclar, calentar y servir en platos hondos.

Muy importante: cereales y legumbres juntos, potencian el valor proteico final de la receta.



MIJO

Cocción básica

4 porciones

- 1 taza de mijo
- 1 1/4 litros de caldo o agua
- Sal, agregar al final

Colocar el mijo en un colador de malla cerrada y lavarlo. En un recipiente hervir el caldo o el agua y echar el mijo en forma de lluvia. Mezclar y cocinar a fuego suave, revolviendo con frecuencia y controlando su terneza. Condimentar a gusto. El mijo se debe cocinar durante bastante tiempo para lograr que los granos se abran y queden tiernos como una sémola. Se aconseja tener siempre a mano porciones de mijo en la heladera o el freezer.

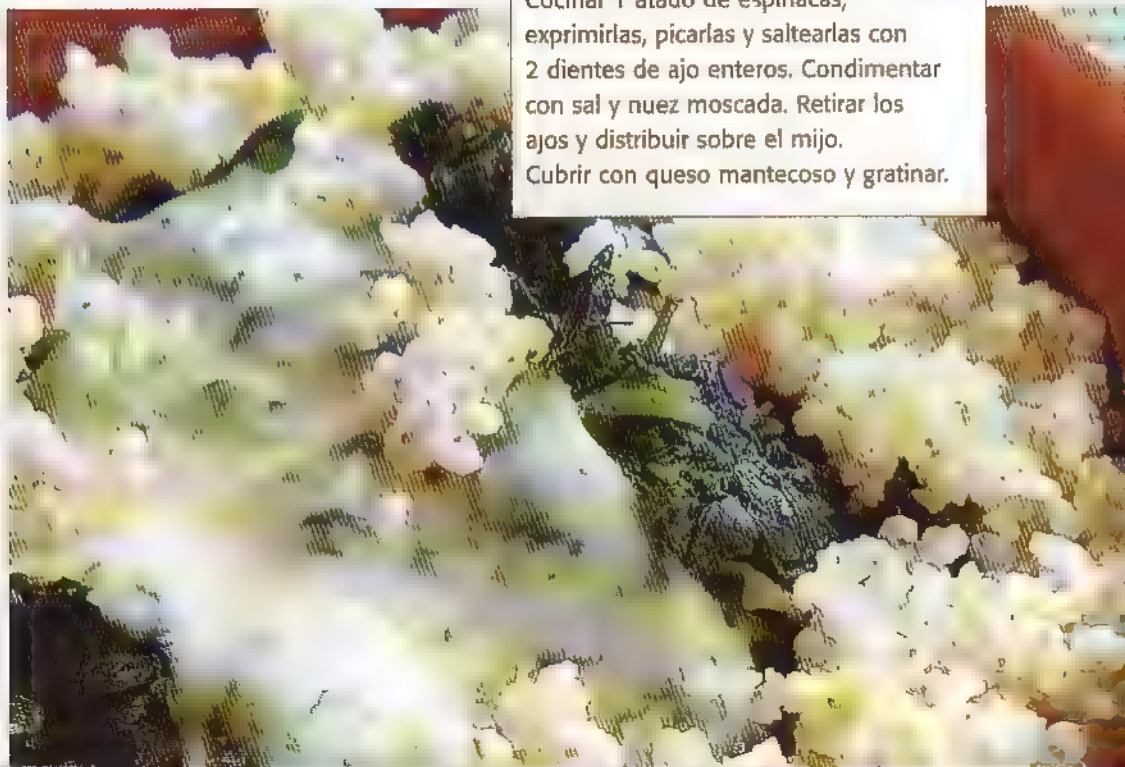
Recetas rápidas

MIJO CON VERDURAS

Preparar el mijo como se explicó, cuidando de obtener una mezcla compacta. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y agregar 2 tazas de brócoli o repollitos de Bruselas cocidos, picados y salteados en ajo y perejil. Extender en una fuente enmantecada, rociar con hilos de manteca o con aceite de oliva o con salsa de tomates o con crema de leche. Si se desea, espolvorear con una fina lluvia de queso rallado y gratinar.

MIJO CON ESPINACAS

Preparar el mijo como se explicó. Cocinar 1 atado de espinacas, exprimirlas, picarlas y saltearlas con 2 dientes de ajo enteros. Condimentar con sal y nuez moscada. Retirar los ajos y distribuir sobre el mijo. Cubrir con queso mantecoso y gratinar.



MAÍZ

Cocción básica

4 porciones

- 1 taza de maíz blanco pisado
- 1 litro de agua
- Sal, agregar al final

Lavar y remojar el maíz de un día para el otro. Agregar más agua y cocinarlo revolviendo de vez en cuando hasta que quede tierno. Condimentar con sal y utilizar. Conservar en la heladera. Se puede congelar.

Recetas rápidas

POTAJE DE VERDURAS

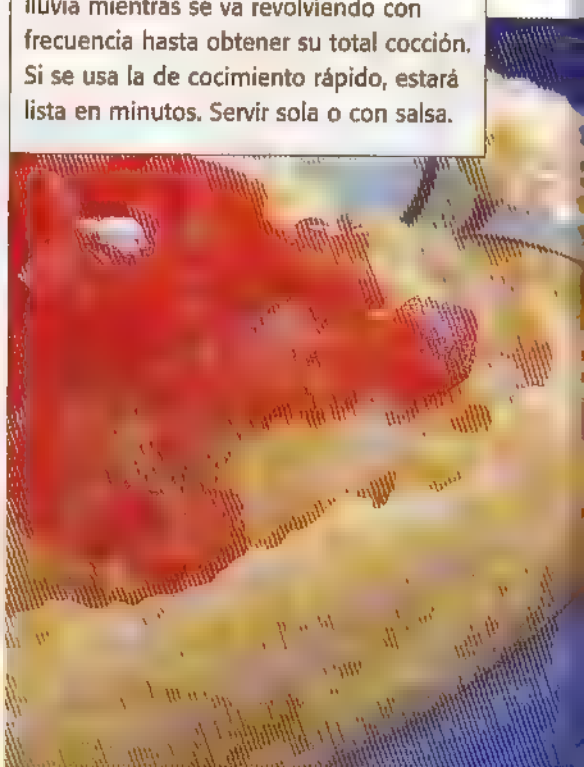
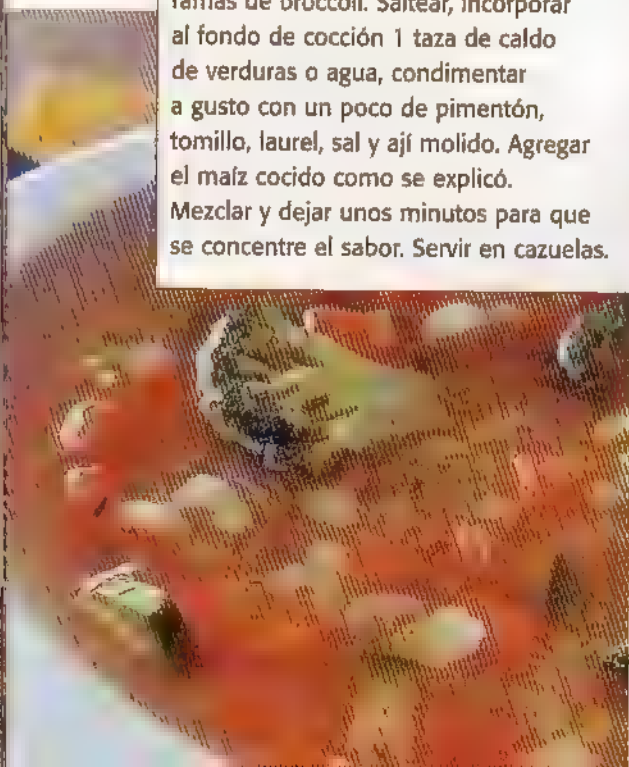
Cortar en cubitos 1 zanahoria, 1 zapallito redondo, 1 cebolla y unas ramas de brócoli. Saltear, incorporar al fondo de cocción 1 taza de caldo de verduras o agua, condimentar a gusto con un poco de pimentón, tomillo, laurel, sal y ají molido. Agregar el maíz cocido como se explicó. Mezclar y dejar unos minutos para que se concentre el sabor. Servir en cazuelas.

HARINA DE MAÍZ

El maíz en forma de harina es el de mayor uso en la cocina cotidiana. Cocida en agua, caldo o leche como **polenta**, sirve de base para ofrecerla sola o acompañada con verduras y otros alimentos. La harina de maíz puede ser la tradicional o de cocimiento rápido.

POLENTA CLÁSICA

Hervir 1 litro de caldo o leche y agregar 300 g de harina de maíz en forma de lluvia mientras se va revolviendo con frecuencia hasta obtener su total cocción. Si se usa la de cocimiento rápido, estará lista en minutos. Servir sola o con salsa.





AVENA

Cocción básica

4 porciones

- 1 taza de avena arrollada
- 1 litro de caldo
- Sal, agregar al final

Hervir el caldo y agregar la avena en forma de lluvia, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Salar a gusto. También puede prepararse con leche y endulzar a gusto.

Recetas rápidas

CREMA DE AVENA Y MANZANAS

Hervir 1 litro de leche con 100 g de azúcar orgánica. Aparte mezclar 1 taza de avena arrollada con un poco de leche fría, agregar a la preparación anterior y mezclar. Incorporar 2 tazas de manzanas peladas cortadas en gajos. Cocinar sin dejar de revolver, hasta tiernizar la fruta y perfumar con vainilla. Colocar en una fuente y servir espolvoreada con coco rallado tostado.

SOPA DE AVENA Y ACELGAS

Hervir 1 1/4 litros de caldo e incorporarle 2 tazas de hojas de acelga cortadas en juliana. Cocinar 5 minutos, agregar 1 taza de avena arrollada mezclada con caldo frío y cocinar unos minutos, revolviendo para que no se apelmace. Servir en tazones.



d
e
s
a
y
u
n
o
s





PARA EMPEZAR EL DÍA

Se trata de la primera comida del día a la que la familia que integran Añuska y Marcos le da una importancia esencial. *"Nuestros hijos aún recuerdan esa mezcla que los dejaba en condiciones de enfrentar con energía las tareas escolares"*, recuerda ella. La preparación del desayuno comenzaba la noche anterior, cuando aprontaba el müsli con los cereales frescos que molla para reducirlos a harina, los cubría con agua y los dejaba reposar hasta el día siguiente, en invierno fuera de la heladera, en verano dentro de ella. Por la mañana, completaba la papilla con unas gotas de jugo de limón, una

manzana rallada y lo servía como un alimento altamente nutritivo que colaboró en la remisión de su anemia.

Los cereales, en cualquiera de sus formas —papas, panes, panqueques—, deben integrar la mesa del desayuno. Todos son buenos y los müsli se pueden enriquecer con frutas frescas y de la estación, con leche, yogur, miel, almendras, pasas de uva, copos, etcétera.

Quienes se inclinan por sabores salados, los pueden preparar con brotes de cereales o legumbres, verduras desecadas o frescas, recién ralladas (zanahorias, rabanitos, hojas de espinacas, etcétera).

MÜSLI BÁSICO

2 porciones

- 2 cucharadas de granos de trigo recién molidos
- 2 cucharadas de granos de centeno recién molidos
- Gotas de jugo de limón
- 1 manzana

Poner los granos recién molidos en un tazón, cubrirlos con agua y dejarlos reposar tapados hasta el día siguiente. Por la mañana, agregar el jugo de limón, la manzana rallada y completar, si se desea, con otros sabores.

MÜSLI CON FRUTAS

1 porción

- 2 cucharadas de müsli listo para usar
- 1/2 banana
- 2 ciruelas secas o frambuesas
- Leche fresca o yogur, a gusto

Mezclar el müsli con la leche fresca o el yogur. Al día siguiente agregar las frutas cortadas en pequeños trozos y servir.

MÜSLI CON ALMENDRAS

1 porción

- 1 cucharada de harina de trigo
- Gotas de jugo de limón
- 1 manzana chica, rallada
- 1 cucharada de almendras tostadas
- Leche o yogur, a gusto
- Brotes, a gusto

Cubrir la harina de trigo con agua. Al día siguiente, mezclarla con el jugo de limón, la manzana, las almendras y la leche o el yogur. Servir en un tazón, cubierto con un puñado de brotes. Si se desea, completar con miel.

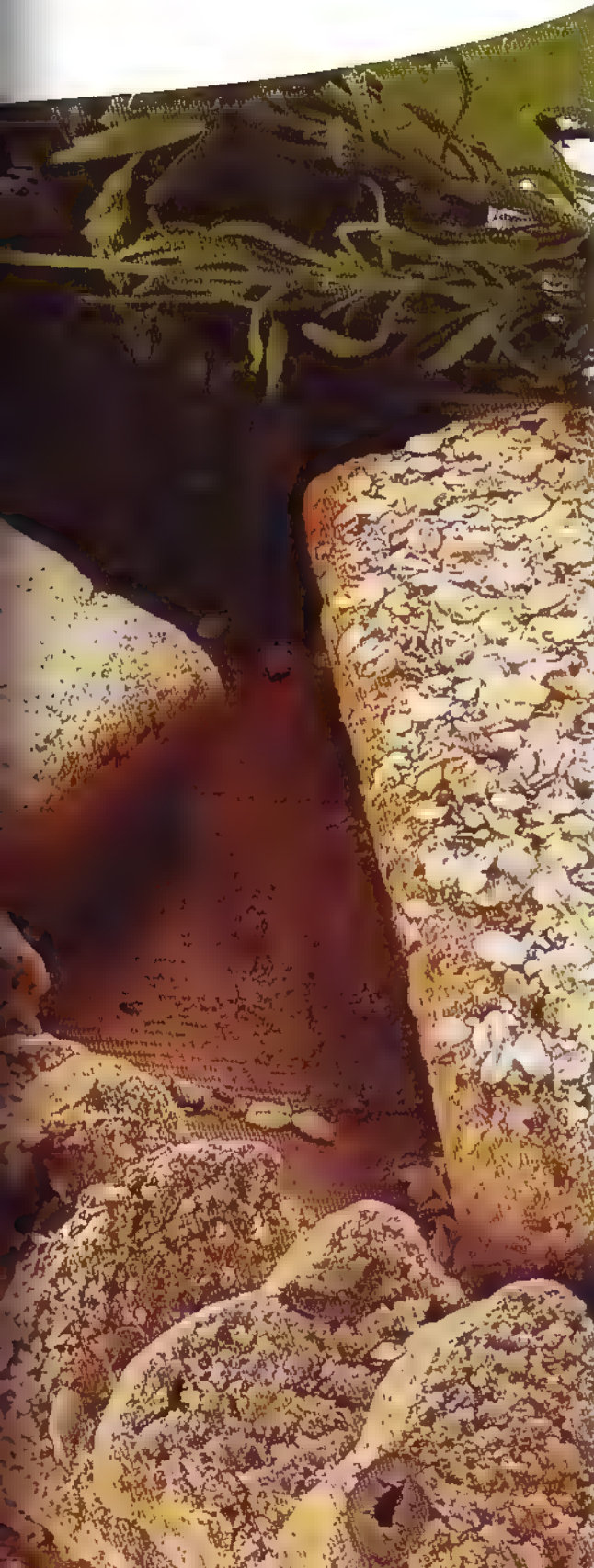
l
αP
σ

Π

ρ

r

α



El pan es la voz fuerte de este relato.

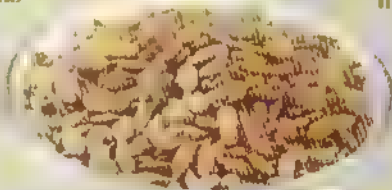
La historia de este alimento, tan ligado a la evolución del hombre y su entorno, fue definiendo los perfiles de consumo de muchas sociedades y sus economías. Nació de la molienda de los cereales y se introdujo en las culturas que trabajaron cada grano en su capacidad productiva. Los cereales fueron importantes en ritos y ceremonias, reverenciados como proyección de la vida. Con el tiempo, los granos molidos adquirieron forma de gachas, de harinas, de galletas y con el uso de fermentos se transformaron en pan. El de **Haus Brot** (Casa de Pan, en alemán), integral y orgánico, con los cereales certificados por autoridades competentes, cumple los pasos correctos desde el campo hasta la mesa. La naturaleza es su fuente nutricia. De ella toma la energía y la vuelca en esa masa que, trabajada, deviene en un alimento esencial. Es el pan de cada día que alimenta, reconforta y alegra el alma. Ese pan, para muchos muy ansiado, sintetiza una porción de felicidad.

ANTES DE PONER LAS MANOS EN LA MASA

- Las harinas integrales absorben mucha agua y por ello deben trabajarse con más líquido que el que se acostumbra a usar con las harinas blancas.
- La cantidad de agua está en relación directa al tipo de pan que se busca obtener. Si se prefiere un pan compacto y denso, como son los panes europeos, retirar algo de la cantidad de agua especificada en cada receta. Si se busca un pan más tierno y aireado, incorporar un poco más de agua. En este caso, hay que bajar la temperatura del horno y prolongar el tiempo de cocción para que queden cocidos en su interior.
- En la preparación de los panes integrales es indistinto utilizar agua a temperatura ambiente o tibia.
- La calidad del líquido elegido puede ser agua natural, caldo de verduras, agua de la cocción de papas u otros tubérculos. En estos casos es prudente recordar que dichos líquidos ya contienen sal.
- Se puede usar indistintamente levadura fresca o seca. La levadura seca se usa en menor cantidad que la fresca, en relación a la cantidad de harina.
- Las semillas y/o el centeno crudo hidratado se agregan como último paso,

- antes de que las masas se dejen levar.
- Es conveniente que las mezclas descansen tapadas en un lugar tibio para permitir que dupliquen su volumen.
- Tener presente que las masas integrales tardan más tiempo en levar que las hechas con harina blanca.
- Los panes integrales se hornean a temperatura entre suave y mediana —en horno precalentado— para que se cocinen en forma pareja. Siempre hay que colocar en la base del horno una fuente con agua caliente, para generar vapor y lograr una mejor calidad de pan.
- Para que las semillas se adhieran bien, conviene pintar la superficie de los panes con huevo batido y luego espolvorearlas. Esto hay que hacerlo antes de llevarlos al horno.
- Los panes integrales, una vez fritos, se deben consumir a la brevedad, ya que no tienen conservantes. Caso contrario, guardarlos envueltos en la heladera o freezarlos.

- En caso de querer freezar una masa cruda hay que guardarla bien envuelta en una bolsa adecuada para freezer, bien cerrada y sin aire. Antes de utilizar la masa, hay que sacarla del freezer y descongelarla a temperatura ambiente.



PAN "3 CEREALES"

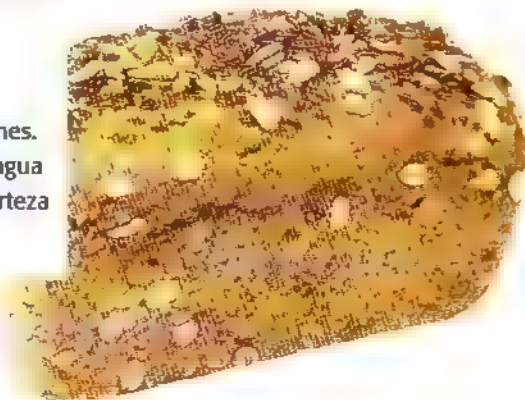
Nutritivo y sabroso

- 30 g de levadura de cerveza
- 300 cc de agua
- 250 g de harina integral de trigo
- 50 g de harina de centeno
- 50 g de avena arrollada
- 1 cucharadita de sal
- 40 cc de aceite de girasol

1. Mezclar la levadura con 1 cucharada de harina integral de trigo y 50 cc de agua. Dejar fermentar.
2. Poner en un bol la harina de trigo restante, la harina de centeno, la avena arrollada y la sal. Ahuecar, incorporar el fermento, el aceite y unir todo agregando el resto de agua. Amasar bien, tapar y dejar levar. Volver a amasar.
3. Aceitar los moldes que se deseen utilizar (2 ó 3), separar la masa en cantidades iguales para trabajarlas cada una por separado. Apoyar una porción sobre un nailon o papel manteca, aceitado. Aplanar la masa, arrollarla sobre sí misma, apretando bien en cada vuelta de modo de formar una masa compacta.
4. Poner la masa "arrollada" en los moldes y presionarla un poco contra las paredes. Dejar levar bien.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 20 a 30 minutos, según el tamaño de los panes. Retirar y pincelar de inmediato con agua fría, para evitar que se forme una corteza dura. Desmoldar y enfriar.

OTRAS IDEAS

- **Con semillas:** agregar a la masa 1 taza de semillas mixtas (de lino, girasol, zapallo), distribuir en los moldes y dejar levar.
- **Con aceitunas:** incorporar a la masa 1 taza de aceitunas negras descaroizadas, distribuir en los moldes y dejar levar.
- **Con queso:** aplanar la masa, cubrirla con tiras de queso semiduro, arrollar y acomodar en moldes aceitados. Hornear.
- **Para lograr un pan más tierno:** incorporar 50 a 70 cc más de agua y cocinar al principio a temperatura mediana y luego más suave, de 45 a 50 minutos, aproximadamente.
- **Caja de pan:** quitar la parte superior de un pan "3 cereales" cocido, retirar la miga, desmenuzarla y mezclarla con verduras cocidas y picadas (chauchas, puerros, zapallitos largos, remolacha) y otras variedades frescas (tomates, pepinos). Agregar mayonesa aligerada con jugo de naranja, sal y pimienta. Rellenar el pan y cubrir con la tapa. Mantener en la heladera hasta el momento de servir. Acompañar con distintos tipos de queso y una ensalada de hojas verdes.



PAN MULTICEREAL

Rico y especial

- 600 g de harina integral
- 200 g de harina de centeno
- 200 g de salvado de avena
- 200 g de avena (molido tradicional)
- 50 g de levadura fresca
- 1 cucharada de sal
- 1 litro de agua
- Semillas de sésamo

1. Mezclar las harinas, la avena, el salvado y la sal.

2. Deshacer la levadura en un poco de agua y echar en la preparación anterior. Agregar el resto

de agua y unir bien. Dejar reposar media hora, tapada y volver a amasar.

3. Distribuir en 2 moldes medianos, aceitados. Dejar levar, pintar con huevo, espolvorear con semillas de sésamo.

4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 25 a 30 minutos, aproximadamente.

PAN ENERGÉTICO

Bueno para comenzar el día

- 250 g de harina integral
- 50 g de harina de centeno
- 50 g de salvado de avena
- 100 g de mix energético
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de levadura
- 450 cc de agua
- 50 cc de aceite

1. Mezclar la harina integral, el centeno, el salvado de avena, el mix energético y la sal.

2. Disolver la levadura en el agua.

Agregar el aceite y echar en la mezcla de cereales. Amasar muy bien y dejar levar.

3. Volver a amasar, poner en un molde alargado aceitado y adherirle en la superficie un poco de mix energético.

Dejar levar. Precalentar el horno y cocinar a temperatura moderada de 20 a 30 minutos, aproximadamente.

PAN DE MAÍZ

Riquísimo

- 100 g de harina de maíz de molido fino
- 350 g de harina integral
- 250 cc de agua hirviendo
- 150 cc de agua fría
- 50 g de levadura
- 1/4 de taza de miel
- Sal
- 3 cucharadas de aceite de girasol

1. En un recipiente mezclar la harina de maíz con la harina integral, incorporar el agua hirviendo y luego el agua fría. Mezclar, agregar la levadura diluida en un poco de agua, la miel, la sal y el aceite. Unir bien.

2. Dejar levar, volver a mezclar y colocar en un molde para budín inglés mediano, levemente aceitado. Dejar levar.

3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 25 a 30 minutos, aproximadamente.

PAN DE YOGUR

Bien completo

- 30 g de levadura
- 100 cc de agua
- 330 g de harina integral
- 1 cucharada de azúcar orgánica
- 1 cucharadita de sal
- 200 g de yogur natural (sin sabor)
- 2 cucharadas de aceite

1. Mezclar la levadura con la mitad del agua, 50 g de harina integral, la cucharada de azúcar y dejar fermentar.

2. Poner el resto de harina en un bol y agregar la sal. Ahuecar, echar el fermento, el yogur, el resto del agua y el aceite. Mezclar bien.

3. Colocar la preparación en un molde alargado grande o en 2 medianos, untados con aceite y espolvoreados con harina integral. Dejar levar.

4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 35 minutos, aproximadamente. Comprobar que el centro esté cocido; caso contrario, bajar la llama y continuar la cocción. Dejar reposar 10 minutos y desmoldar.

OTRA IDEA

PAN DE YOGUR A LA MIEL

Una versión para el té

- 30 g de levadura
- 100 cc de agua
- 330 g de harina integral
- 1 cucharada de azúcar orgánica
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de yogur natural (sin sabor)
- 100 g de miel
- 2 cucharadas de aceite

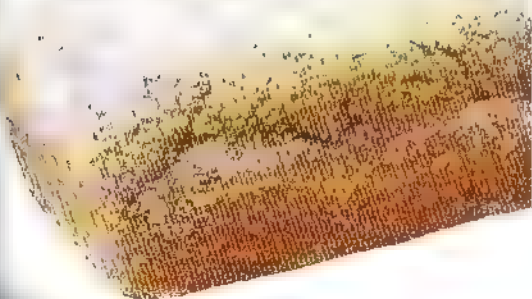
1. Mezclar la levadura con la mitad del agua, 50 g de harina integral, la cucharada de azúcar y dejar fermentar.

2. Poner el resto de la harina integral en un bol, agregar la harina de maíz y la sal. Ahuecar, echar el fermento, el yogur, la miel, el resto del agua y el aceite. Mezclar bien.

3. Colocar la preparación en un molde alargado grande, untado con aceite y espolvoreado con harina integral. Dejar levar.

4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 35 minutos, aproximadamente.

Comprobar que el centro esté cocido; caso contrario, bajar la llama y continuar la cocción. Dejar reposar 10 minutos y desmoldar.



PANCITOS TIPO CHIPS

¡Deliciosos!

- 20 g de levadura de cerveza
- 50 cc de agua
- 25 g de azúcar orgánica
- 180 g de harina integral
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 1 yema
- 80 g de manteca o 50 cc de aceite

1. Hacer un fermento con la levadura, el agua, el azúcar y 1 cucharada de harina integral.
2. Poner el resto de harina integral en un bol y agregar la sal. Ahuecar, incorporar el fermento, el huevo, la yema y la manteca blanda o el aceite.
3. Unir todo, amasar bien, tapar y dejar levar. Separar en pequeños bollitos del tamaño que se desee. Darles forma de pancitos alargados, acomodarlos en placas aceitadas y dejar levar una vez más.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 20 minutos, aproximadamente. Retirar, pincelar con manteca derretida o aceite y dejar enfriar.

UNA BUENA IDEA

Los chips se pueden servir solos o reñenos con verduras frescas, crema de huevo, pasta de atún, etcétera.

PAN DE CAMPO

Sobre una tabla de madera

- 25 g de levadura de cerveza
- 200 cc de agua
- 1 cucharada de azúcar orgánica
- 300 g de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 25 cc de aceite

1. Hacer una esponja con la levadura, el azúcar, 100 cc de agua y 50 g de harina integral.
2. Poner el resto de harina en un bol, ahuecar, incorporar la esponja de levadura en el centro, la sal, el aceite y los 100 cc de agua restantes. Unir todo hasta formar una masa tierna.
3. Amasar muy bien, dar la forma clásica de pan de campo y colocar en un molde de 24 cm de diámetro untado con aceite y espolvoreado con harina. Practicarle unos cortes cruzados en la superficie. Espolvorear con un poco de harina y dejar levar.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura fuerte durante 5 minutos, bajar a temperatura mediana y hornear 30 minutos más, aproximadamente.







PAN CON CEBOLLA Y PÁPRIKA

Un pan diferente

- 25 g de levadura
- 300 cc de agua
- 300 g de harina integral
- Sal
- 20 cc de aceite
- 2 cebollas medianas, cortadas en juliana
- 1 cucharada de páprika
- Aceite de girasol

1. Mezclar la levadura con el agua, echar 1 cucharada de harina integral y dejar fermentar.
2. Poner el resto de la harina en un bol y mezclarla con la sal. Ahuecar, incorporar el agua con el fermento y los 20 cc de aceite. Unir los ingredientes y amasar muy bien. Tapar y dejar levar.
3. Calentar un poco de aceite de girasol, saltear las cebollas sin que tomen color y, al final, incorporar la páprika. Mezclar rápidamente y retirar del fuego.
4. Separar la masa en 2 bollos y aplanarlos sobre una mesada aceitada. Distribuir la mitad de las cebollas en el medio de cada masa y arrollar. Poner en un molde tipo budín inglés, levemente aceitado. Practicar unos cortes en la superficie, espolvorear con harina integral y dejar levar.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 25 a 30 minutos, aproximadamente.

OTRA IDEA

Preparar la misma masa, dividirla en 2 partes, aplanarlas, cubrir una de ellas con aceitunas picadas mezcladas con ajo, unas gotas de aceite y una pizca de ají molido. Arrollar y colocar en una budinera. Espolvorear la otra con albahaca fresca picada mezclada con almendras molidas y una pizca de ajo deshecho. Arrollar, colocar en la budinera y hornear como en la receta anterior.

PAN INTEGRAL CON ACEITUNAS Y AJO

Para una comida mediterránea

- 250 g de harina integral
- 50 g de harina de centeno
- 50 g de salvado de avena
- 1 cucharadita de sal
- 30 g de levadura
- 450 cc de agua
- 2 cucharadas de aceitunas picadas (verdes o negras)
- 1 cucharada de ajo picado frito

1. Mezclar la harina integral, la de centeno, el salvado de avena y la sal.
2. Disolver la levadura en el agua. Agregar a la mezcla anterior y unir hasta formar una masa tierna.
3. Dejar levar, extender la masa, cubrir con las aceitunas y el ajo.
4. Arrollar, poner la masa en una budinera alargada, aceitada y espolvorear con salvado.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 20 a 30 minutos, aproximadamente.

GALLETITAS HOJALDRADAS SALADAS

Para variar la panera

- 150 cc de agua
- 15 g de levadura
- 1 cucharadita de azúcar orgánica
- 200 g de harina integral
- 50 cc de aceite
- 1 cucharadita de sal
- Mix de semillas

1. Preparar una esponja con 100 cc de agua, la levadura, el azúcar y 100 g de harina integral.
2. Mezclar el aceite, la sal, el resto de harina y el agua e incorporar la esponja. Unir hasta obtener una masa. Darle forma de cilindro, separar en 6 porciones y estirarlas bien finas.
3. Encimar de a 3 capas, pincelando entre una y otra con aceite y espolvoreando con harina.
4. Volver a estirar, espolvorear con un poco de mix de semillas y pasar el palote para que se adhieran. Cortar con la forma que se desee y acomodar en placas aceitadas.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 10 a 15 minutos, aproximadamente.

VERSIÓN DULCE

Preparar la misma masa y estirla. Espolvorearla con azúcar orgánica, cortar en pequeños cuadrados y hornear como se indicó.

GRISINES

Crocantes y caseros

- 500 g de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 25 g de levadura
- 300 cc de agua

1. Mezclar en un bol la harina integral y la sal.
2. Mezclar la levadura con el agua, agregar a la harina y unir hasta obtener una masa tierna pero firme. Separar en trocitos y darles forma de cilindros delgados y largos. Acomodar en placas aceitadas.
3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 15 a 20 minutos, hasta dorar.

HOJUELAS CON HIERBAS

Imperdibles

- 1 bollo de masa para pizza
(véase receta en pág. 68)
- Ajo, perejil, tomillo, orégano y albahaca
desechados (1 cucharada de cada hierba)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1/2 cucharadita de ají molido (opcional)
- Aceite

1. Estirar la masa bien fina en una placa rectangular aceitada. Cubrirla con las hierbas y el queso rallado. Rociar con aceite y presionar un poco las hierbas sobre la masa.
2. Con la punta de un cuchillo marcar sobre la masa rectángulos del tamaño que se desee, sin cortarlos del todo.
3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura fuerte de 10 a 15 minutos, aproximadamente. Dejar enfriar y separar por las marcas.



1
C
S
m
C
S
C
S
C



MASA PARA EMPANADAS

Tierna y rendidora

1 docena de tapas

- 300 g de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 1 huevo
- 6 cucharadas de aceite
- 50 cc de agua

1. Mezclar la harina integral con el polvo para hornear y la sal.

2. Batir el huevo con el aceite y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir hasta formar una masa tierna. Estirar y utilizar.

UNA BUENA IDEA

Duplicar la cantidad de masa, cortar discos y congelarlos con separadores.

MASA PARA RAVIOLES, CAPELLETTI Y AGNOLOTTI

Muy nutritiva

4 porciones

- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 250 cc de agua
- 400 g de harina integral

1. Mezclar el huevo con el aceite y el agua.

2. Poner la harina integral en un bol o en la procesadora y agregar la mezcla anterior. Unir hasta integrar todo.

3. Colocar la masa en una mesada enharinada, amasar un poco, teniendo en cuenta que debe quedar tierna y elástica. Dejar reposar tapada durante 10 minutos.

4. Estirar bien fina y utilizar para hacer ravioles, capelletti, agnolotti o como láminas para lasañas.



MASA PARA PIZZA

No falla

2 pizzas medianas

- 20 g de levadura
- 250 g de harina integral
- 150 cc de agua
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva

1. Hacer una esponja mezclando la levadura con 1 cucharada de harina integral y 50 cc de agua.
2. Poner el resto de harina en un bol y agregar la sal. Mezclar, ahuecar, echar el fermento y el aceite.
3. Tomar los ingredientes del centro con los 100 cc de agua restantes. Unir hasta formar una masa tierna.
4. Amasar un poco, tapar y dejar levar. Separar en 2 mitades y estirar cada porción de masa dentro de una pizzera de 24 a 26 cm de diámetro, levemente aceitada.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 10 minutos.
6. Retirar, cubrir con la salsa que se prefiera y terminarla con la cubierta elegida. Volver al horno hasta completar la cocción.

PANQUEQUES

Tenga una reserva en el freezer

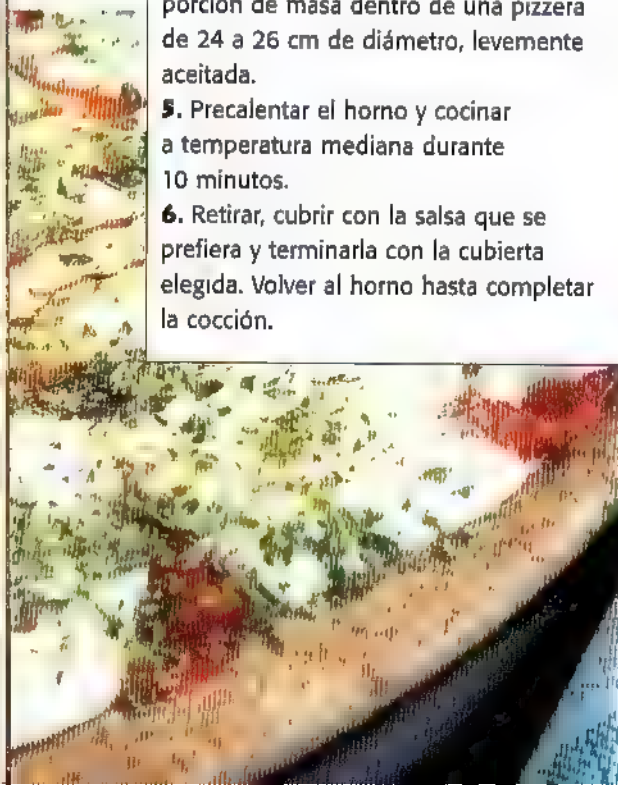
15 a 18 unidades

- 2 huevos
- 200 cc de agua o leche
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de harina integral

1. Batir los huevos con el agua o la leche, 1 cucharada de aceite y la sal. Agregar la harina integral y mezclar bien. Tapar y dejar reposar 20 minutos.
2. Calentar una panquequera del tamaño que se prefiera, pincelarla con aceite y echar pequeñas cantidades de pasta para hacer los panqueques. Cocinarlos de un lado y darlos vuelta para completar la cocción. Servir a gusto.

BUENAS IDEAS

- La mezcla debe descansar para que la harina integral absorba bien los líquidos.
- Esta masa sirve indistintamente para rellenos salados y dulces.
- El aceite hace que los panqueques queden suaves y elásticos y que se peguen menos al recipiente en el que se cocinan.
- Para obtener "crepes gordos" extender porciones más gruesas de pasta y cocinar bien de ambos lados.





PIONONO

Siempre viene bien

2 piononos de 25 por 35 cm cada uno

- 3 huevos
- 70 g de azúcar orgánica
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 100 g de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Manteca derretida, cantidad necesaria

1. Mezclar los huevos con el azúcar y llevar a baño de María para que se disuelva el azúcar. Retirar y agregar la miel, la vainilla y la ralladura de limón. Batir a punto cinta (semejante al batido para un bizcochuelo).

2. Mezclar la harina integral con el polvo para hornear y echar de a poco en el batido anterior. Unir suavemente.

3. Untar 2 placas rectangulares con manteca, cubrirlas con papel manteca y pincelarlas nuevamente con manteca. Colocar la mitad de la preparación en cada placa y hornear a temperatura fuerte durante 10 minutos.

4. Mientras tanto, preparar una "superficie fría" –puede ser el mármol de una mesada– pincelándola con agua fría. Acomodar los piononos con el papel dispuesto sobre esa superficie para que esa "humedad fría" ablande el papel de la base.

5. Cubrir los piononos con un repasador seco y darlos vuelta sobre el repasador, dejando el papel hacia arriba.

Con la ayuda de una espátula, retirar el papel con cuidado.

6. Arrollar cada uno dentro del repasador y dejar enfriar. Abrir y rellenar a gusto.

OTRA IDEA

Para utilizar el pionono con rellenos salados, omitir en la preparación 2 cucharadas de azúcar y agregar, si se desea, un poco más de sal.



MASA CLÁSICA PARA TARTA

Verdadero comodín

1 tarta grande

- 70 g de manteca
- 75 cc de agua
- 300 g de harina integral
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- Sal

1. Procesar la manteca con el agua, incorporar la harina integral con el polvo para hornear y la sal. Trabajar hasta obtener una masa compacta.
2. Dejar descansar en la heladera 20 minutos y utilizar con rellenos dulces o salados.

MASA BASE PARA TARTAS O PASTELES DULCES

Receta austriaca

1 tarta grande

- 80 g de manteca
- 80 g de miel
- 1 huevo
- 150 g de harina integral
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear

1. Mezclar bien la manteca, la miel y el huevo.
2. Unir la harina integral con el polvo para hornear y agregar a la preparación anterior. Formar una masa firme. Conservar en la heladera envuelta, hasta el momento de utilizar.

MASA CON ACEITE PARA TARTA

¡Muy buena!

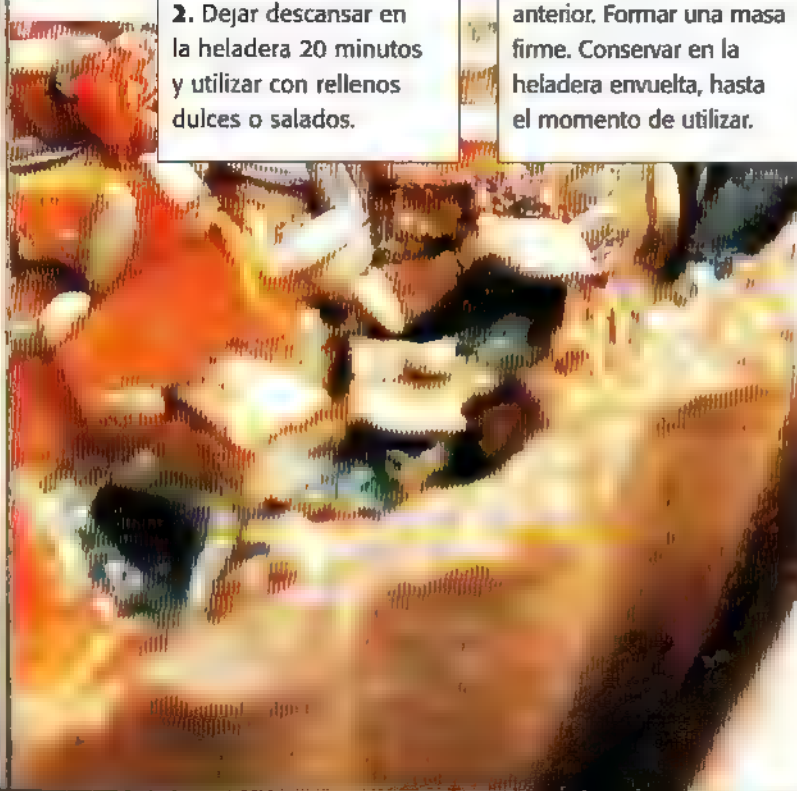
1 tarta grande

- 1 huevo
- 50 cc de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 300 g de harina integral

1. Mezclar el huevo con el aceite y la sal. Agregar la harina integral y unir la masa. Dejarla descansar media hora para tiernizar la mezcla.
2. Estirar la masa dentro del molde con las manos humedecidas en aceite y utilizar como se desee.

BUENAS IDEAS

- Si el relleno es muy húmedo, precocinar la masa 5 minutos, luego agregar el relleno y completar la cocción.
- Si el relleno no va al horno, pinchar bien la masa y cocinarla.



MASA BOMBA

Para servir en cualquier momento

- 125 cc de agua
- 30 g de manteca y extra para untar
- 1/2 cucharadita de sal
- 125 g de harina integral
- 2 huevos

1. Llevar el agua junto a la manteca y la sal a punto de hervor, retirar del fuego y agregar la harina de golpe. Mezclar. Cocinar unos minutos revolviendo con cuchara de madera hasta formar una masa compacta. Retirar y dejar enfriar.
2. Colocar la preparación en la procesadora, agregar los huevos y procesar hasta obtener una masa tierna.
3. Poner en una manga con boquilla lisa y distribuir bombitas sobre una placa enmantecada.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura fuerte durante 10 minutos, bajar la llama y continuar la cocción 20 minutos más, a fuego suave para lograr que la masa se seque en su interior. Enfriar y servir con rellenos dulces o salados.

UNA BUENA IDEA

Duplicar las cantidades y hacer bombitas de diferentes tamaños con rellenos para el té, como bocaditos salados o bombas grandes, para rellenar con helado. Congelarlas sin relleno y utilizar como se desee.

MASA PARA STRUDEL

Con rellenos salados o dulces

2 barras

- 250 g de harina integral
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- 150 cc de agua

1. Procesar todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa tierna y armada. Separar en 2 bollos, colocarlos en un bol aceitado y dejar descansar tapados durante media hora.
2. Estirar cada bollo sobre una mesada enharinada hasta que la masa quede muy delgada. Extender la masa estirada sobre un lienzo o repasador espolvoreado con harina y seguir estirando con ayuda de las manos hasta dejarla bien fina.
3. Disponer el relleno que se desee sobre uno de los bordes de cada masa, rociar con unos hilos de manteca o aceite y arrollar con ayuda del lienzo o repasador.
4. Acomodar ambos rollos sobre una placa aceitada y pincelarlos con aceite o huevo batido.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 30 a 40 minutos, aproximadamente.



e

n

t

r

a

d

a

s



SOPA DE CALABAZA, CHOCLO Y AVENA

Buena en cualquier estación

6 porciones

- 2 tazas de calabaza, rallada
- 2 litros de agua
- 1 taza de choclo fresco, rallado
- 2 zapallitos, en cubos
- 1 puerro, picado
- Sal, a gusto
- 1 taza de avena arrollada
- Queso rallado, a gusto

1. Colocar la calabaza, el agua, el choclo, los zapallitos y el puerro en una cacerola. Condimentar con sal y cocinar hasta obtener una textura cremosa.

2. Mezclar la avena arrollada con un poco de agua fría para evitar que se apelmace dentro de la cocción e incorporarla a la preparación anterior. Revolver de manera rápida para que todo se integre y cocinar 5 minutos. Servir sola o con queso rallado.

UNA BUENA IDEA

Para completar su valor en calcio, acompañarla con una rodaja de pan integral cubierta con queso fresco gratinado.

SOPA NORTEÑA

Original de los pueblos andinos

6 porciones

- 1 taza de amaranto
- 1 1/2 litros de caldo de verduras
- 1 taza de chauchas, en trozos
- 1 taza de zanahorias, en pequeños cubos
- 1 puerro, picado
- 1 taza de batatas, en cubos
- 1 cucharada de pimentón
- Sal, a gusto
- 2 cucharadas de perejil, picado

1. Colocar el amaranto en un colador de malla fina y lavarlo muy bien. Pasarlo a una cacerola, agregar el caldo de verduras y cocinar 15 minutos, para que el amaranto se tiernice.

2. Incorporar las chauchas, las zanahorias, el puerro y las batatas. Agregar el pimentón y la sal. Mezclar y cocinar 15 minutos más. Servir cada porción espolvoreada con el perejil picado.



SOPA DE VERDURAS Y TRIGO ENTERO

Nutritiva y completa

5 a 6 porciones

- 2 litros de agua
- 1 taza de trigo entero remojado
- 1 zanahoria mediana, picada
- 1 taza de calabaza pelada, en cubos
- 1 puerro, picado
- 1 zapallito verde, en cubos
- 1 tronco de apio, picado
- Perejil y albahaca, a gusto
- 1 diente de ajo, en rodajas
- Sal

1. Poner el agua en una cacerola grande y agregar el trigo remojado. Cocinarlo hasta tiernizar.

2. Incorporar las verduras y completar la cocción. Agregar la sal en los minutos finales y dejar que todo tome buen sabor.

3. Distribuir bien caliente en tazones o platos hondos y completar, si se desea, con una cucharada de salvado de avena. Mezclar y servir.

MINISTRONE DE TEMPORADA

Toda una comida

10 porciones

- 1/2 taza de porotos pallares, remojados
- 1/2 taza de arvejas partidas, remojadas
- 2 litros de agua
- 1 taza de arroz integral
- 1 zanahoria, en cubos
- 1 rodaja de zapallo, en cubos
- 1 puerro, picado
- 1/4 de taza de perejil, picado
- 1 tronco de apio, picado
- 2 dientes de ajo, en rodajas
- 2 zapallitos redondos, en cubos
- 1 taza de chauchas, en pequeños trozos
- 1 choclo, en ruedas
- Laurel, tomillo
- Sal, a gusto

1. Colocar en una cacerola los porotos y las arvejas con su agua de remojo. Agregar el agua y cocinar hasta tiernizar, espumando las impurezas.

2. Colocar el arroz integral, cocinar 10 minutos, incorporar todas las verduras, los condimentos, la sal y completar la cocción.

Servir preferentemente en cuencos profundos. Completar, si se desea, con un poco de queso rallado.





EMPANADAS DE CHOCLO Y QUESO

Bien americanas

1 docena

- 1 docena de discos para empanadas (véase receta en pág. 67)
- 3 tazas de choclo cocido, rallado o igual cantidad de choclo congelado
- 1/2 taza de leche
- Aceite de girasol
- 1 cebolla, picada
- Sal, a gusto
- Pimienta y comino
- 1 cucharadita colmada de azúcar orgánica
- 3 cucharadas de salvado de avena
- 50 g de queso rallado
- 1 huevo
- Semillas de sésamo o girasol

1. Licuar la mitad de los choclos rallados o congelados con la leche.
2. Calentar un poco de aceite, echar la cebolla y saltear. Agregar el choclo con la leche, el resto de choclo, la sal, la pimienta, el comino y el azúcar orgánica. Cocinar unos minutos hasta obtener una crema.
3. Incorporar el salvado de avena y cocinar revolviendo hasta integrar y espesar la preparación. Agregar el queso rallado. Mezclar.
4. Distribuir sobre los discos de empanadas, hacer el repulgue y acomodar en placas aceitadas. Pintar con huevo y espolvorear con semillas de sésamo o de girasol.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 15 a 20 minutos, aproximadamente

EMPANADAS DE ACELGA

[Verde corazón!]

1 docena

- 1 docena de discos para empanadas (véase receta en pág. 67)
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla, picada
- 1/2 ají rojo, picado (optativo)
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de acelgas cocidas, exprimidas y picadas
- 1/2 taza de salsa blanca integral espesa (véase receta en la página siguiente)
- 50 g de queso rallado
- 50 g de aceitunas verdes, picadas (optativo)
- Sal y nuez moscada
- 1 huevo
- Semillas de sésamo

1. Calentar el aceite y saltear la cebolla, el ají y el ajo, sin que tomen color. Agregar la acelga. Mezclar, retirar del fuego e incorporar la salsa blanca, el queso rallado, las aceitunas, la sal y la nuez moscada. Unir bien y dejar enfriar.
2. Distribuir el relleno sobre los discos de empanadas, hacer el repulgue y acomodar en placas aceitadas. Pintar con 1 huevo levemente batido y espolvorear con semillas de sésamo.
3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 15 a 20 minutos, aproximadamente.

OTRAS IDEAS

- Reemplazar la acelga por espinacas o brócoli cocidos.
- Agregar 2 huevos duros picados.



SALSA BLANCA INTEGRAL

Derretir 1 cucharada de manteca, agregar 1 cucharada de harina integral y mezclar. Retirar del fuego, incorporar 300 cc de leche caliente y unir bien para evitar que se formen grumos. Volver la preparación al fuego y cocinar revolviendo hasta espesar. Condimentar a gusto.



PIONONO DE VERANO

Tierno y esponjoso

6 a 8 porciones

- 1 pionono (véase receta en pág. 69)
- 1 lata grande de atún
- 2 pepinos agri dulces medianos, picados
- 4 tomates perita pelados y sin semillas, en cubitos
- 2 peras grandes, en cubos
- 1 taza colmada de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- Sal
- Pimienta

1. Desmenuzar el atún y mezclarlo con los pepinos y los tomates. Agregar las peras, la mayonesa, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta.

2. Extender el pionono, cubrirlo con la mezcla de atún y arrollarlo. Mantenerlo en la heladera, envuelto en papel de aluminio, hasta el momento de servir. Cortar en rodajas y acompañar con ensaladas frescas.

TOMATES RELLENOS CON BROTES

Frescos y ricos

6 porciones

- 6 tomates redondos
- 1 manzana, en cubitos
- 1 zanahoria hervida, en cubitos
- 1 taza de brotes de trigo o centeno
- 1/2 taza de apio, picado
- 2 huevos duros, picados
- Aceite de oliva
- Sal
- Jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar orgánica
- Mayonesa, a gusto

1. Lavar y secar los tomates, quitarles una tapita y ahuecarlos. Picar lo extraído y mezclarlo con la manzana, las zanahorias, los brotes, el apio, los huevos duros y los condimentos.

2. Rellenar los tomates, cubrirlos con un poco de mayonesa y completar con hojas de apio bien picadas.

OTRA IDEA

Rellenar los tomates con una ensalada de manzana rallada, arroz integral, apio picado y almendras, condimentos a gusto y un poco de mayonesa.



BUDÍN DE PAPA Y REPOLLO COLORADO

¡Muy sencillo!

6 a 8 porciones

- 1 kilo de puré de papa
- 1 cebolla de verdeo, picada y rehogada en aceite
- Sal
- Pimienta, comino
- 4 cucharadas de salvado de avena
- 4 tazas de repollo colorado, en juliana
- 1 taza de jugo de manzanas
- Azúcar orgánica
- Aderezo alemán (véase receta en pág. 85)

1. Mezclar el puré de papa con la cebolla de verdeo, la sal, la pimienta y 2 cucharadas de salvado de avena. Reservar.
2. Cocinar tapado el repollo con el jugo de manzanas, la sal, la pimienta, 1 cucharadita de azúcar orgánica y 1 cucharadita de comino.
3. Retirar del fuego y agregar las 2 cucharadas de salvado de avena restantes.
4. Untar con aceite un molde rectangular mediano. Extender en la base la mitad del puré, encima distribuir la preparación de repollo (un poco escurrido) y cubrir con el resto de puré.
5. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 20 minutos, aproximadamente. Dejar entibiar, desmoldar y servir con aderezo alemán.

BUDÍN DE ZANAHORIAS

Exquisito caliente o frío

6 a 8 porciones

- 1 kilo de zanahorias o zapallitos, cocidos
- 1 cebolla, picada y salteada en aceite
- 2 huevos
- 1 cucharada de avena arrollada
- Sal
- Pimienta, nuez moscada
- 4 cucharadas de pan rallado integral (y extra para la budinera)
- 2 cucharadas de queso rallado
- Aceite

Cubierta

- 2 cucharadas de pan rallado integral
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de azúcar orgánica

1. Licuar las zanahorias bien escurridas, la cebolla, los huevos, la avena arrollada, los condimentos, el pan y el queso rallados.
2. Aceitar una budinera mediana para horno, espolvorearla con pan rallado integral e incorporar la mezcla. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 50 minutos, aproximadamente o hasta que el budín esté firme.
3. Retirar y dejar entibiar. Desmoldar.
4. Para hacer la cubierta, mezclar con los dedos el pan rallado integral, la manteca y el azúcar orgánica hasta lograr una mezcla granulada. Distribuir sobre el budín, presionar un poco y darle un golpe de horno. Servir el budín solo o con una ensalada de hojas verdes.



ENSALADA CON ZANAHORIAS, CURRY Y MIEL

Bien nutritiva

2 porciones

- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de perejil, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 pizca de curry
- Sal
- Aceite
- 1 cucharadita de miel
- Jugo de limón o vinagre de manzana
- 1 tomate, picado
- 3 cucharadas de semillas de girasol, tostadas
- 1 taza de arroz integral, cocido

1. Colocar en una ensaladera la zanahoria, el perejil y la cebolla. Agregar el curry, la sal, el aceite y la miel disuelta en jugo de limón o vinagre.

2. Incorporar el tomate, las semillas de girasol y, por último, el arroz integral frío. Corregir la sazón, mezclar y servir.

BUENAS IDEAS

- Para hacer más ligera cualquier ensalada con arroz integral, conviene agregarle 1 ó 2 cucharadas de jugo de cualquier fruta.
- El arroz integral se puede reemplazar por cebada cocida y las semillas de girasol por semillas de zapallo.

ENSALADA MULTICOLOR

Paleta de pintor

2 porciones

- 1 cebolla
- Aceite
- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 taza de choclo en grano, cocido
- Sal
- Aceite de oliva
- Jugo de limón o vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza (optativo)

1. Poner en una fuente para horno la cebolla picada y un chorro de aceite y cocinar hasta que la cebolla quede transparente.

2. Incorporar el arroz integral, mezclar y cocinar 10 minutos más a temperatura mediana, para que se combinen bien los sabores. Retirar y dejar enfriar. Agregar el pimiento y los granos de choclo. Mezclar. Condimentar con sal, aceite, limón o vinagre y, si se desea, con la cucharadita de mostaza.





SALPICÓN DE QUINOA Y VERDURAS

Entre la tradición y la modernidad

6 porciones

- 1 taza de quinoa
- 4 tazas de agua
- 1 taza de repollo blanco, en fina juliana, y pasado por agua hirviendo
- 200 g de tomates cherry, cortados al medio
- 1 taza de aceitunas negras, descaroizadas
- 1 taza de hojas de albahaca, en juliana
- Sal, aceite, pimienta y jugo de limón
- Hojas de lechuga, cantidad necesaria

1. Lavar bien la quinoa en un colador de malla fina para que el agua arrastre sus impurezas. Escurrir y poner en una cacerola, agregar el agua, mezclar y cocinar 15 minutos. Colar, extender sobre una superficie plana y dejar enfriar bien.

2. Pasar la quinoa cocida a un bol grande e incorporar el repollo bien escurrido, los tomates, las aceitunas negras y la albahaca.

3. Condimentar con sal, aceite, limón y pimienta de molinillo. Distribuir en cuencos de hojas de lechuga a modo de "ensaladeras de la huerta" y servir.

ENSALADA DE MANZANA, APIO Y ARVEJAS

Fruta y huerto

2 porciones

- 1 taza de arroz integral, cocido
- 1 manzana verde, en cubos
- 2 ramas de apio, picado
- 1 taza de arvejas frescas, cocidas
- 1 cucharada de perejil, picado
- Ajo, picado (optativo)
- Sal
- Aceite de oliva
- Jugo de limón o vinagre de manzana

1. Colocar en una ensaladera el arroz integral frío. Agregar los cubos de manzana, el apio, las arvejas, el perejil y el ajo.
2. Condimentar con sal, aceite y jugo de limón o vinagre, a gusto. Mezclar bien y servir.

MÁS ENSALADAS, SALSAS Y ADEREZOS

Ricas, nutritivas, frías o tibias, las ensaladas pueden ser sinónimo de un plato completo o bien una guarnición. Las salsas y los aderezos recrean las propuestas.

SUME INGREDIENTES

- Papas cocidas cortadas en ruedas; huevo duro, en cuartos y cebolla picada. Condimente con aderezo alemán.
- Zanahoria rallada fina; granos de choco y uvas sin hollejos ni semillas. Condimente con aderezo de yogur
- Trigo cocido; cebolla picada, frita y pasas de uva. Condimente con aderezo alemán.
- Brotes de arvejas; tomates en cubos; huevo duro picado y palta, en cubos. Condimente con vinagreta clásica.
- Cebada cocida; cebolla, en fina juliana; naranja en gajos y berro. Condimente con vinagreta agrídulce.
- Espinaca, en juliana y champiñones frescos, en láminas. Condimente con vinagreta clásica.
- Melón, en cubos; aceite de oliva, tomillo, orégano y semillas de sésamo.

SALSAS Y ADEREZOS

Aderezo alemán: vinagre, aceite, azúcar orgánica, mostaza, sal y pimienta.

De yogur: aceite, vinagre, yogur, azúcar orgánica, sal y pimienta.

Vinagreta clásica: aceite, vinagre, sal y pimienta.

Vinagreta agrídulce: aceite, vinagre, azúcar orgánica, sal y pimienta.

Mil islas: crema de leche, ketchup, vinagre y sal.

Mayonesa de calabaza: licuar calabaza cocida con un poco del agua de la cocción y agregarle aceite de oliva hasta obtener una emulsión con la densidad deseada. Condimentar con sal, pimienta, jugo de limón y mostaza.



p p
l r
a t m
o e
s u
p p
a r
l e
s

CROQUETAS DE ARROZ INTEGRAL

Doradas y crujientes

2 a 3 porciones

- 2 tazas de arroz integral, cocido (véase receta en pág. 47)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de perejil, picado
- Sal
- 2 cucharadas de salvado de avena
- Pan rallado integral

1. Mezclar el arroz con el huevo, el perejil, la sal, el salvado de avena, tratando de obtener una pasta compacta.

2. Tomar porciones, darles forma de croquetas cilíndricas, pasar por pan rallado y acomodar en placas aceitadas. Precalentar el horno y cocinar a temperatura fuerte, de ambos lados, hasta que se doren. Servir con ensaladas.

RISSOTTO DE ARROZ INTEGRAL

Delicioso

4 porciones

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cebolla de verdeo, picada
- Aceite
- Sal
- 1 taza de arroz integral
- 3 a 4 tazas de agua hirviendo
- Azafrán o pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Queso rallado, a gusto

1. Rehogar los dos tipos de cebollas en el aceite.

Agregar el arroz y mezclar. Saltear unos minutos.

2. Incorporar el agua hirviendo, el azafrán o pimentón y la hoja de laurel. Mezclar, tapar y cocinar a fuego lento hasta que esté a punto. Condimentar con sal, apagar el fuego y dejar reposar. Servir el risotto solo en una fuente, o espolvoreado con queso rallado.

UNA BUENA IDEA

Se aconseja hacer el risotto con 3 ó 4 medidas de agua, pues este plato es más sabroso cuando el arroz está blando y cremoso.



LOCRO VEGETARIANO*Criollo y saludable***6 a 8 porciones**

- 2 tazas de trigo integral
- 2 litros de agua
- 1 batata grande, en cubos
- 1 taza de zapallo o calabaza, en cubos
- 2 zanahorias medianas, en cubos
- 1 puerro, en rodajas
- 2 zapallitos medianos, en cubos
- 2 choclos, en ruedas
- Sal
- Pimentón dulce y pimienta

1. Cocinar el trigo integral en el agua hasta que esté semitierno. Agregar las verduras y seguir cocinando.
2. En los últimos minutos condimentar a gusto con la sal, el pimentón dulce y la pimienta. Servir solo o con salsa.

BUENAS IDEAS

- Conviene preparar este locro unas horas antes de servirlo para que se concentre su sabor.
- Para hacer la salsa, saltear en aceite 1 cebolla de verdeo, 1 pimiento rojo y 1 diente de ajo, picados. Agregar sal, laurel, pimentón y pimienta. Servir con el locro.





PASTEL DE VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

Una receta a todo sabor

6 porciones

- Aceite de girasol
- 1 cebolla, picada
- 1 taza de acelgas, cocidas, exprimidas y picadas
- Sal
- Pimienta y nuez moscada
- Pan rallado integral
- 4 huevos
- 3 tazas de arroz integral cocido (véase receta en pág. 47)
- 1/2 taza de cebolla, picada y salteada en aceite

1. Calentar un poco de aceite, echar la cebolla picada y saltearla sin que tome color. Agregar la acelga, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Retirar del fuego.
2. Untar con aceite un molde redondo mediano. Espolvorear con un poco de pan rallado integral. Distribuir la preparación de verdura, hacer 3 huecos y colocar 1 huevo en cada uno. Salpimentar.
3. Mezclar el arroz integral con la 1/2 taza de cebolla, la sal, la pimienta y el huevo restante. Distribuir sobre la verdura y rociar con unos hilos de aceite. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 30 minutos, aproximadamente

CREPES DE VERDURAS

Siempre bien recibidos

4 porciones

- 8 panqueques (véase receta en pág. 68)
- 1 atado de acelgas, cocidas y picadas
- 1 cebolla y 1 diente de ajo, picados
- 2 tazas de salsa blanca integral liviana (véase receta en pág. 77)
- Sal
- Pimienta y nuez moscada
- 1 taza de puré de tomates al natural
- Queso rallado, a gusto

1. Saltear las acelgas, la cebolla y el ajo durante unos minutos. Agregar la mitad de la salsa blanca y mezclar. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y queso rallado.

2. Distribuir un poco de este relleno sobre cada panqueque, doblar en cuatro y acomodar en una fuente cubierta con puré de tomates.

3. Cubrir con el resto de salsa blanca y del puré de tomates. Espolvorear con queso rallado. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana hasta gratinar.

PANQUEQUES GORDOS DE ESPINACAS

Riquísimos como tortillitas

3 a 4 porciones

- 6 cucharadas de avena
- 6 cucharadas de harina integral
- 1 paquete de espinacas, picadas
- 2 huevos
- 2 cebollas, picadas y rehogadas en aceite
- 4 cucharadas de aceite de oliva o girasol
- 100 cc de leche
- 100 cc de agua

1. Mezclar la avena, la harina integral, la espinaca, los huevos, la cebolla, el aceite de oliva o girasol, el agua y la leche.

2. Tomar porciones y cocinar en panquequera o sartén hasta que se doren.

3. Servir con ensalada de zanahoria y manzana o cubiertos con salsa de tomate natural y un trocito de queso fresco en la superficie.





AGNOLOTTI DE SALMÓN

¡Lúzcase!

4 a 5 porciones

- Masa para raviolos (véase receta en pág. 67)
- 4 cucharadas de cebollín fresco, bien picado
- 1/2 kilo de filetes de salmón rosado
- Sal
- Pimienta, salsa de soja, miel, 1 diente de ajo, jugo de limón
- Aceite de oliva
- Aceitunas negras, fileteadas

1. Al preparar la masa agregarle cebollín picado para que le dé un toque de color.

2. Para el relleno, cortar los filetes en cubos y macerarlos en sal, pimienta, salsa de soja, jugo de limón, miel y el diente de ajo deshecho.

3. Estirar la masa, cortar medallones de 8 cm de diámetro y colocar en el centro de cada uno un cubo de salmón. Cerrar como para armar los agnolotti y hervirlos en abundante agua con sal. Escurirlos

y servirlos con aceitunas negras y aceite de oliva.

OTRA IDEA DE RICOTA, ALBAHACA Y NUECES

Mezclar 1/2 kilo de ricota con 1 diente de ajo deshecho, 1 yema y 1 cucharada de albahaca finamente picada. Agregar un poco de nueces o almendras bien picadas condimentar a gusto y mantener en la heladera hasta el momento de armar los agnolotti.

RAVIOLES DE VERDURA

Tradicionales con un toque gourmet

4 porciones

- Masa para raviolos (véase receta en pág. 67)
- Aceite
- 1 cebolla, picada
- 100 g de hongos frescos, picados
- 2 tazas de acelgas, cocidas y picadas
- Sal
- Pimienta, nuez moscada
- 4 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de salvado de avena

1. Para hacer el relleno, calentar un poco de aceite y saltear la cebolla. Agregar los hongos y cocinarlos un poco. Incorporar la verdura y calentar a fuego fuerte para evaporar el líquido.

2. Condimentar, echar el queso rallado, el salvado de avena y mezclar. Dejar enfriar.

3. Separar la masa en dos bollos y estirarlos bien finos. Sobre uno de ellos distribuir el relleno, tapar con la otra parte de masa, marcar con fuerza los raviolos y cortarlos. Mantener en la heladera hasta el momento de hervirlos.

4. Cocinarlos en abundante agua con sal. Cuando suban a la superficie, retirarlos con una espumadera y acomodarlos en una fuente. Rociar con aceite de oliva o acompañar con salsa de tomates.

ZAPALLITOS RELLENOS CON TRIGO

Se rellenan y cocinan en un solo paso

6 porciones

- 6 zapallitos grandes
- 1 taza de trigo, cocido (véase receta en pág. 45)
- 1 cebolla chica, picada
- 1 diente de ajo
- 100 g de aceitunas verdes, picadas

Salsa

- 1/2 kilo de tomates peritas, sin piel
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta, nuez moscada, 1 hoja de laurel

1. Lavar, secar, quitar una tapa a los zapallitos y ahuecarlos. Picar lo extraído y mezclarlo con el trigo y la cebolla y el ajo salteados en aceite. Condimentar y agregar

las aceitunas. Rellenar los zapallitos y reservar.

2. Para hacer la salsa, picar los tomates, ponerlos en una cacerola con los ajos desechos y un chorrito de aceite.

Condimentar y cocinar hasta obtener una salsa cremosa.

3. Acomodar los zapallitos rellenos en la salsa, tapar y cocinar a fuego suave durante 40 minutos, aproximadamente. Servir.

OTRA IDEA CON MIJO Y ATÚN

Preparar el mijo bás.co como se expl.có en la pág. 49. Mezclarlo con atún al natural desmenuzado y 1 cucharada de ajo y perejil, picados. Rellenar los zapallitos, acomodarlos en la salsa y cocinar hasta ternizar.

GUISO DE LENTEJAS Y ARROZ

Apetitoso y nutritivo

4 a 6 porciones

- Aceite de girasol
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 ají rojo, picado
- 1 zanahoria, rallada
- 1 taza de tomates frescos, en cubitos
- Sal
- Pimienta, tomillo, laurel, pimentón
- 2 tazas de lentejas o lentejones
- 2 tazas de arroz integral, cocido (véase receta en pág. 47)
- Perejil picado

1. Calentar un poco de aceite y rehogar la cebolla de verdeo con el ajo y el ají. Agregar la zanahoria y los tomates. Condimentar y cocinar unos minutos. Incorporar las lentejas, bajar la llama y cocinar hasta casi tiernizar.

2. Agregar el arroz integral, mezclar y completar la cocción. Ajustar el sabor y servir espolvoreado con abundante perejil picado, fresco.







MILANESAS DE MIJO Y AVENA

Prepare el doble y congélelas

2 a 3 porciones

- 3 tazas de mijo, cocido (véase receta en pág. 49)
- 1 1/2 tazas de salvado de avena
- 1 cucharada de provenzal
- Sal
- 1 huevo
- Pan rallado integral

1. Mezclar el mijo cocido y caliente con el salvado de avena, la cucharada de provenzal, la sal y el huevo. Dejar enfriar.

2. Tomar porciones, aplanarlas entre las manos aceitadas y pasarlas por pan rallado integral. Acomodarlas en una fuente aceitada. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana hasta dorar. Servir con ensaladas.

UNA BUENA IDEA

Para obtener una pasta más compacta, presionar el mijo con el prensapuré.

ALBÓNDIGAS DE PESCADO Y AVENA

Un plato saludable con sabor a mar

4 a 5 porciones

- 1/2 kilo de cualquier pescado blanco, picado
- 1 cebolla mediana, rallada
- 1 zanahoria mediana, rallada bien fina
- 1 huevo
- 3 cucharadas de salvado de avena
- Sal
- Pimienta, comino
- Pan rallado integral

1. Mezclar muy bien el pescado con la cebolla, la zanahoria, el huevo, el salvado de avena y los condimentos. Integrar muy bien los ingredientes para que resulte una masa compacta.

2. Tomar porciones entre las manos y recubrirlas con pan rallado integral. Acomodar en placas, previamente aceitadas. Precalentar el horno y cocinar a temperatura entre mediana y fuerte de 25 a 30 minutos, aproximadamente, teniendo en cuenta que hay que darlas vuelta cuando la base haya tomado color. Acompañar con ensaladas.

UNA BUENA IDEA

Preparar las albóndigas y colocarlas en una salsa suave de tomate al natural. Cocinar 20 minutos y al final agregar arvejas cocidas.

SPÄTZLE**Ñoquitos inolvidables**

- 1 taza de espinacas, cocidas y exprimidas
- 4 huevos
- 4 tazas de agua (o leche)
- Sal, a gusto
- 50 g de manteca derretida o aceite
- 300 g de harina integral

1. Procesar la espinaca con los huevos y el agua o leche. Poner en un bol, agregar la sal, la manteca o aceite y la harina integral. Mezclar bien hasta formar una pasta espesa. Dejar reposar 15 minutos.

2. Colocar sobre una tabla aceitada y con la ayuda de la punta de un cuchillo también aceitado o humedecido en agua, ir echando pequeños trocitos de masa,

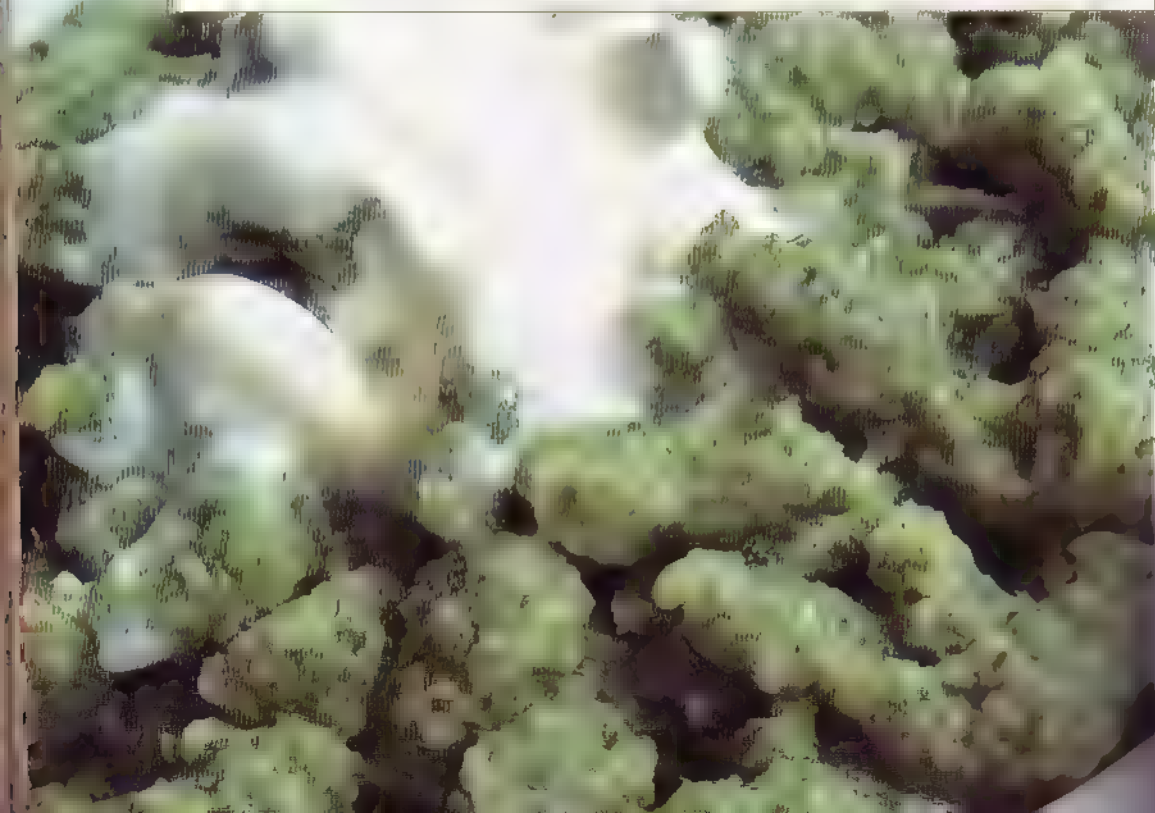
de a poco, en abundante agua hirviendo.

3. Retirarlos con espumadera o colador a medida que suban a la superficie y pasar a una fuente con agua fría para cortar la cocción.

4. Cuando toda la pasta esté cocida, escurrirla con la ayuda de una espumadera, pasar a una fuente, cubrir con salsa, calentar bien en horno a temperatura mediana y servir.

BUENAS IDEAS

- Otro modo de servirlos: escurrir bien el agua y saltearlos en un poco de manteca o aceite hasta dorar.
- Para hacerlos sin espinacas, agregar 1 huevo y 50 g más de harina integral.
- Si se desea prepararlos "al azafrán", incorporar un dedalito del mencionado condimento en la mezcla.





ÑOQUIS DE PAPA O DE CALABAZA

A todo color

4 porciones

- 300 g de puré de papa,
o de calabaza, o de espinacas
- 1 huevo
- Nuez moscada y 1 cucharadita de sal
- 100 g de harina integral

1. Agregar al puré el huevo, los condimentos y la harina integral. Mezclar bien hasta obtener una masa tierna. Tapar y dejar reposar 10 minutos.

2. Colocar sobre una mesada enharinada, cortar porciones y darles forma de cilindro. Cortar y armar los ñoquis. Con la ayuda de una espátula grande

aceitada, echarlos de a poco en agua hirviendo con sal. Retirarlos con cuidado a medida que suban a la superficie y pasarlos a una fuente aceitada. Servirlos con la salsa que se prefiera.

BUENAS IDEAS

- La masa de los ñoquis preparada con harina integral queda más oscura que la hecha con harina común.
- Se pueden hacer ñoquis mixtos usando una parte de puré de papa y otra de puré de zanahorias, o de remolacha, o de espinacas, cocidas y procesadas. En este último caso, agregar 2 cucharadas más de harina integral.
- La calabaza se cocina entera, en el horno (no hervir).



STRUDEL DE ESPINACAS

Bueno para cualquier ocasión

2 strudel

- Masa para strudel
(véase receta en pág. 71)
- 1 kilo de espinacas, cocidas
y exprimidas
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas, picadas y rehogadas
en aceite
- 2 huevos duros, picados
- 50 g de queso rallado
- 2 cucharadas de perejil, picado
- Sal
- Pimienta, nuez moscada
- 1 huevo
- Semillas de sésamo

1. Picar bien las espinacas y saltear en un poco aceite con los ajos. Pasar a un bol, agregar la cebolla, el huevo duro, el queso rallado y los condimentos. Mezclar.
2. Separar la masa en 2 bollos. Estirar uno de ellos, disponer la mitad del relleno en uno de los bordes y arrollar. Colocar el strudel en una placa aceitada, pintar con huevo y espolvorear con semillas de sésamo. Proceder del mismo modo con el resto de masa y relleno.
3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 45 a 50 minutos, aproximadamente. Servir con ensaladas o arroz integral.

STRUDEL DE CALABAZA Y MAÍZ

Para ganar aplausos

2 strudel

- Masa para strudel
(véase receta en pág. 71)
- 4 tazas de calabaza o zapallo, rallada
- 2 cebollas de verdeo, picadas
y salteadas en aceite
- Sal
- Pimienta, nuez moscada
- 2 tazas de maíz en grano, cocido
- 2 cucharadas de harina integral
- 400 g de queso fresco o mantecoso
- 1 huevo

1. Mezclar la calabaza con la cebolla, la sal, la pimienta, la nuez moscada, el maíz y la harina integral.
2. Separar la masa en 2 bollos. Estirar uno de ellos, disponer la mitad del relleno en uno de los bordes, cubrir con trocitos de queso fresco y arrollar. Colocar el strudel en una placa aceitada, cuidando que el queso quede hacia arriba. Pintar con huevo. Proceder del mismo modo con el resto de masa y relleno.
3. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 45 a 50 minutos, aproximadamente. Servir solo o con verduras al vapor o ensaladas frescas.



TARTA DE PUERROS Y RICOTA

Liviana y sabrosa

6 a 8 porciones

- Masa clásica para tarta salada (véase receta en pág. 70)

Relleno

- 1 kilo de puerros
- 50 g de manteca o aceite
- Sal
- Pimienta y nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar orgánica
- 100 g de crema de leche o leche
- 200 g de ricota
- 2 huevos

1. Picar los puerros y cocinarlos con la manteca a fuego suave hasta que queden tiernos. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y azúcar orgánica. Reservar.

2. Con la masa, forrar una tartera desmontable de 24 cm de diámetro. Extenderla sobre las paredes para que pueda contener bien el relleno.

3. Mezclar los puerros con la crema de leche, la ricota y los huevos. Colocar en la tartera.

4. Precalentar el horno y cocinar la tarta a temperatura mediana de 35 a 40 minutos, aproximadamente. Acompañar con ensalada de tomates frescos.

TARTA MEDITERRÁNEA

Con la fuerza de la buena tierra

6 porciones

- Masa con aceite para tarta (véase receta en pág. 70)

Relleno

- Aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 rodaja de calabaza, en cubos
- 1 berenjena, en cubitos
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de tomillo, albahaca y perejil, desecados
- 1 tomate, en cubitos
- 1 huevo
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 2 cucharadas de queso rallado

1. Para hacer el relleno, calentar un poco de aceite y saltear la cebolla, la calabaza y la berenjena. Condimentar y agregar la mezcla de hierbas. Dejar tiernizar, retirar del fuego e incorporar el tomate. Agregar el huevo y mezclar.

2. Extender la masa en un molde de 24 cm de diámetro. Precocinar a temperatura mediana durante unos minutos.

3. Retirar, incorporar el relleno y espolvorear con las semillas de girasol mezcladas con 2 cucharadas de queso rallado. Hornear a temperatura mediana durante 50 minutos, aproximadamente. Servir tibia o fría con ensaladas.



TARTA DE PESCADO Y VERDURAS

Para comer fría o caliente

6 a 8 porciones

- Masa con aceite para tarta (véase receta en pág. 70)

Relleno

- 350 g de filetes de salmón (blanco o rosado)
- 1 taza de hojas de espinacas, en juliana
- 1 cebolla de verdeo, picada y rehogada en aceite
- Sal
- Pimienta
- 1 taza de zanahorias, ralladas muy finas
- 2 huevos
- 1/2 taza de puré de tomates frescos
- 1 cucharada de salvado de avena
- Perejil, picado

1. Cubrir con la masa una tartera de 24 cm de diámetro.
2. Para hacer el relleno, salpimentar los filetes. Mezclar la espinaca con la cebolla y salpimentar.
3. Disponer las zanahorias salpimentadas en la base de la tarta. Cubrir con los filetes de pescado y encima colocar las espinacas.
4. Mezclar los huevos con el puré de tomates, el salvado de avena, la sal y la pimienta. Incorporar esta preparación sobre la tarta.
5. Precalentar el horno y cocinarla a temperatura suave durante 45 minutos, aproximadamente. Servir espolvoreada con el perejil.

TARTA DE ESPINACAS Y LENTEJAS

Muy nutritiva

6 a 8 porciones

- Masa clásica para tarta salada (véase receta en pág. 70)

Relleno

- Aceite, cantidad necesaria
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de espinacas, cocidas
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas de perejil, picado
- 1 taza de lentejas, cocidas
- Pan rallado integral
- Queso rallado, cantidad necesaria

1. Saltear la cebolla con el ajo. Poner las espinacas en un bol, agregar la cebolla cocida, los huevos, los condimentos a gusto y el perejil. Mezclar y ajustar el sabor.
2. Pincelar con aceite una tartera de 22 a 24 cm de diámetro y cubrirla con la masa. Precocinar unos minutos y enfriar.
3. Rellenar la tarta con la mezcla de espinacas, cubrir con las lentejas, alisar la superficie, espolvorear con un poco de pan rallado integral mezclado con queso rallado.
4. Precalentar el horno y cocinar la tarta a temperatura mediana de 35 a 40 minutos, aproximadamente. Servir con ensaladas frescas.



TARTA DE BRÓCCOLI, ALFALFA Y MOZZARELLA

Completísima

6 a 8 porciones

• Masa clásica para tarta salada
(vease receta en pag. 70)

Relleno

- Aceite, cantidad necesaria
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de brócoli, cocido
- 1 taza de brotes de alfalfa
o 1 de arvejas
- 1 taza de queso mozzarella,
en cubitos
- Sal, pimienta, nuez moscada y orégano
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche

1. Calentar un poco de aceite y saltear el ajo. Agregar el brócoli, los brotes de alfalfa lavados, secos y un poco picados. Mezclar y dejar cocinar unos minutos.

Pasar a un bol. Agregar el queso mozzarella y condimentos a gusto.

2. Batir los huevos con la leche, verter sobre la preparación anterior y mezclar.

3. Forrar con la masa una tartera desmontable de 24 cm de diámetro y colocar el relleno.

4. Precalentar el horno y cocinar la tarta a temperatura mediana durante 40 minutos, aproximadamente. Servir caliente con ensalada de remolachas y zanahorias crudas, condimentada con una mayonesa aliñada con jugo de naranjas.

CALZONE

Con el sabor de las abuelas

Masa

- 1/2 kilo de harina integral
- Sal
- 25 g de levadura
- 350 cc de agua

Relleno

- 10 tomates desecados, rehidratados y picados
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y aceite
- 1 taza de aceitunas negras, descarazadas
- 300 g de queso fresco
- Orégano

1. Mezclar la harina integral con la sal. Disolver la levadura en el agua y agregarla a la harina. Armar una masa tierna.
2. Estirar la masa sobre la mesada enharinada y pasar a una placa aceitada, dejando que la mitad de la masa caiga fuera del molde.
3. Para hacer el relleno, mezclar los tomates desecados con el ajo, la sal y un poco de aceite. Distribuir este relleno en la mitad de la masa. Acomodar por encima las aceitunas, el queso fresco cortado en tiras y espolvorear con orégano.
4. Tapar con el resto de masa y unir los bordes a modo de repulgue. Pintar con aceite y espolvorear con orégano.
5. Precalentar el horno y cocinar el calzone a temperatura mediana de 20 a 30 minutos, aproximadamente. Servir con ensalada de vegetales verdes.

PIZZA DE TOMATE Y MOZZARELLA

La tradicional

2 pizzas

- Masa para pizza
(véase receta en pág. 68)
- Salsa de tomates,
cantidad necesaria
- Queso mozzarella, a gusto

1. Separar la masa por la mitad y estirar cada bollo dentro de una pizzera aceitada de 24 a 26 cm de diámetro. Precocinar 10 minutos a temperatura mediana.

2. Retirar, cubrir con la salsa de tomates y rodajas de mozzarella. Volver al horno para completar la cocción a temperatura fuerte durante 10 minutos. Si se desea, espolvorear con orégano.

OTRA IDEA CON CEBOLLA

Precocinar la masa. Cortar la cebolla en fina juliana y pasarla por agua hirviendo. Escurrir bien. Mezclar la cebolla con queso rallado (optativo), un poco de orégano y 1 cucharada de aceite de oliva. Echar sobre la pizza precocida y hornear 10 minutos más, a temperatura fuerte. Servir espolvoreada con orégano.





l
o
m
s
d
u
l
c
e

LAS FRUTAS

Constituyen un alimento tan importante que muchos médicos aconsejan comenzar las comidas con una fruta fresca o bien con una ensalada de variadas calidades, cuya suma es una síntesis de vitaminas y minerales, que además de nutrir predisponen mejor a la digestión. Se pueden servir como postres o ser uno de los ingredientes de comidas saladas. Frescas o cocidas, solas o rociadas con miel, acompañando cereales o incluidas en cremas, las frutas han ampliado una oferta que ya no tiene fronteras. Cada región y estacionalidad ofrece lo propio y las propuestas se extienden a sabores que nos llegan de otros continentes. Nada más sencillo para sintetizar estos aromas y colores que una generosa frutera al alcance de cada comensal.

POSTRES RÁPIDOS

Copa de manzanas:

tomar una copa alta y distribuir alternadamente cubos de manzanas verdes y rojas, con su piel; cubos de gelatina de manzanas y un poco de müsli. Para terminar, rociar la copa con crema de leche levemente batida y endulzada con miel.

Granizado de ciruelas:

lavar y licuar ciruelas frescas descarozadas. Endulzarlas con miel a gusto y distribuir en cubeteras. Llevar al freezer para congelar. Retirar, colocar los cubos de fruta

congelada en la licuadora o procesadora y transformarlos en fruta helada granizada. Servir en copas altas con una hoja de menta.

Salteado de peras y

manzanas: pelar 2 peras y 2 manzanas y cortarlas en gajos. Calentar 80 g de manteca sin que tome color. Echar las frutas y saltearlas a fuego vivo hasta que se doren levemente sin que se desarmen. Cubrir las con 100 g de azúcar orgánica y seguir salteándolas para que queden acaramelizadas. Servir tibias bañadas con crema de leche fría.





BUDÍN DE MAÍZ Y FRUTAS

Tibio o a
temperatura natural

6 porciones

- 1/2 litro de leche
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 3/4 de taza de harina de maíz fina
- 1 taza de compota espesa de manzana
- 3 cucharadas de miel
- 1 taza de uvas peladas, sin semillas
- Manteca, para pincelar

1. Mezclar la leche fría con la gelatina y la ralladura de limón. Llevar al fuego y cuando rompe el hervor agregar la harina de maíz en forma de lluvia. Cocinar, sin dejar de revolver, durante 10 minutos.

2. Agregar la compota de manzana, la miel, las uvas y distribuir en un molde rectangular, pincelado con manteca y forrado con papel aluminio. Enfriar bien. Desmoldar. Decorar

FLAN DE AMARANTO Y PERAS

Puro placer

8 porciones

- 100 g de amaranto
- 150 g de azúcar orgánica
- 4 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 kilo de puré de peras, seco

Caramelo

- 3 cucharadas de azúcar orgánica
- Gotas de jugo de limón

1. Preparar el amaranto de la siguiente manera: colocarlo en una sartén, taparlo y hacerlo "estallar" como copos de cereal (se obtendrán copos blancos muy pequeños). Reservar.

2. Mezclar el azúcar orgánica con los huevos. Agregar la leche, la vainilla, el puré de peras y el amaranto.

3. Para hacer el caramelo: colocar el azúcar orgánica en una budinera, rociar con unas gotas de jugo de limón y calentar hasta acaramelizar. Esparcirlo en la budinera.

4. Incorporar la preparación de peras en la budinera. Cocinar a baño de María, a fuego suave o mediano durante 1 hora, en el horno o en una cacerola.

5. Retirar, dejar enfriar muy bien en la heladera y desmoldar.

OTRA IDEA

Para hacer una tarantela, cubrir un molde cuadrado, mediano, con capas de pan integral sin corteza, alternándolas con 3 capas de puré de manzanas. Mezclar 3 huevos con 1 taza de leche y 150 g de azúcar orgánica. Verter sobre las capas y hornear 50 minutos a baño de María.

BIZCOCHUELO

Un clásico con harina integral

- 4 huevos
- 140 g de azúcar orgánica
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de vainilla
- 7 cucharadas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

1. Entríar los huevos con el azúcar orgánica y batir hasta lograr una preparación bien espumosa. Incorporar el aceite y unir. Perfumar con la vainilla.
2. Tamizar la harina integral con el polvo para hornear. Agregar a la mezcla de huevos y unir suavemente.
3. Colocar en un molde de 22 cm de diámetro, forrado con papel manteca enmantecado. Precalentar el horno y cocinar a temperatura suave durante 45 minutos, aproximadamente. Enfriar y desmoldar.

OTRA IDEA

Para hacer un bizcochuelo de cacao, reemplazar 1 de las cucharadas de harina integral por 1 de cacao.

TIRAMISÚ EN COPAS

Versión gourmet

6 copas

- 1 bizcochuelo de cacao o 1 plancha de pionono
- 300 g de queso crema tipo mascarpone
- 150 g de azúcar orgánica
- 200 g de crema de leche batida
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de café fuerte
- 1 copita de licor de café
- Cacao en polvo, para espolvorear

1. Cortar el bizcochuelo en capas delgadas. Luego, en las capas, cortar 18 discos de 6 a 7 cm de diámetro (para distribuir 3 en cada copa).
2. Batir el queso crema con el azúcar orgánica. Agregar la crema de leche batida y perfumar con la vainilla.
3. Para preparar cada copa, colocar en la base un poco de crema, luego un disco de bizcochuelo, humedecerlo con café previamente mezclado con el licor y distribuir encima otra porción de crema. Disponer otro disco de bizcochuelo, humedecerlo, cubrir con otra porción de crema y terminar con el último disco. Enfriar bien y servir las copas espolvoreadas con cacao.





TORTA DE RICOTA Y MIEL

¡Exquisita!

15 a 20 porciones

- *Masa base para tartas o pasteles dulces (véase receta en pág. 70)*
- 800 g de ricota
- 160 g de miel
- 1 cucharadita de vainilla

1. Batir la ricota con la miel y la vainilla

2. Distribuir la mitad de la masa en un molde redondo de 20 a 22 cm de diámetro, enmantecado y espolvoreado con harina integral. Con las manos enharinadas, extender un poco de la masa

sobre las paredes laterales. Precocinar la masa 5 minutos, retirar y dejar enfriar.

3. Echar la mezcla de ricota sobre la tarta y extenderla con el revés de una cuchara para alisar la superficie. Tomar la masa restante, cortarla en pequeños trozos y aplanarlos entre las palmas de las manos enharinadas e ir ubicándolos sobre la ricota, cubriéndola. Otra opción es estirar bien la masa restante entre 2 hojas de papel manteca y volcarla sobre la ricota. Pintar la superficie con huevo mezclado con leche.

4. Precalentar el horno y cocinar la tarta a temperatura mediana durante 40 minutos, aproximadamente. Dejar enfriar.

TORTA DE MANZANAS Y CANELA

Servir en cuadrados

15 a 20 porciones

- Masa base para tartas o pasteles dulces (véase receta en pág. 70)
- 1 kilo de manzanas cocidas, en cubitos
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela

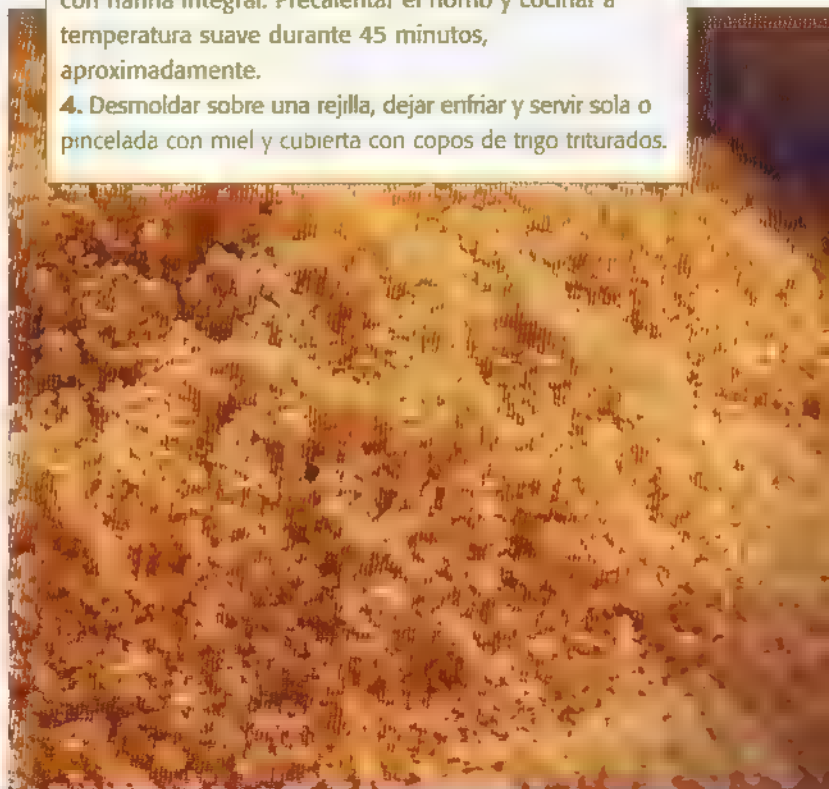
1. Escurrir la manzana, mezclarla con la miel y la canela. Reservar.
2. Distribuir las 3/4 partes de la masa en un molde rectangular mediano, enmantecado y espolvoreado con harina integral. Precocinar la masa 5 minutos, retirar y dejar enfriar.
3. Colocar la mezcla de manzanas sobre la tarta y extenderla con el revés de una cuchara para alisar la superficie. Tomar la masa restante y trabajarla como en la Tarta de ricota y miel.
4. Pintar con huevo. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 20 a 25 minutos, aproximadamente. Enfriar y cortar en porciones.

SAVARÍN DE MIEL, MANZANAS Y CAFÉ

Una torta bien oscura y rica

- 3 huevos
- 1/2 taza de miel
- 1/2 taza de aceite
- 300 g de azúcar orgánica
- 1 limón pelado, sin semillas y cortado en pedacitos
- Vainilla
- 1 taza de puré de manzanas
- 280 g de harina integral
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 taza de café hecho con 3 cucharaditas de café instantáneo

1. Procesar los huevos con la miel, el aceite, el azúcar orgánica, el limón, la vainilla y el puré de manzanas. Incorporar el café.
2. Mezclar la harina integral con el polvo para hornear. Agregar a la preparación anterior y unir suavemente.
3. Echar en un molde savarín, aceitado y espolvoreado con harina integral. Precalentar el horno y cocinar a temperatura suave durante 45 minutos, aproximadamente.
4. Desmoldar sobre una rejilla, dejar enfriar y servir sola o pincelada con miel y cubierta con copos de trigo triturados.



TORTA HAUS BROT

Inolvidable

12 a 15 porciones

- 3 piononos de 25 por 35 cm
(véase receta en pág. 69)

Primer relleno

- 1/2 litro de leche fría
- 3 yemas
- 4 cucharadas de azúcar orgánica
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 1 sobre de gelatina sin sabor (7 g)
- Vainilla, a gusto
- 200 g de ciruelas descarazadas y
tiernizadas, cortadas en pequeños trozos

Segundo relleno

- 1 sobre de gelatina sin sabor (7 g)
- 5 cucharadas de leche
- 250 g de frutillas frescas (o ananá
en almíbar, en pequeños cubos)
- 5 cucharadas de azúcar orgánica
- 300 g de crema de leche

Cubierta

- 300 g de crema chantilly (preparada
con crema de leche y azúcar orgánica)
- Frutillas frescas

1. Para hacer el primer relleno, preparar una **crema pastelera** de la siguiente manera: mezclar la leche fría con las yemas, el azúcar orgánica, el almidón de maíz y 7 gramos de gelatina. Llevar al fuego y cocinar revolviendo hasta espesar. Retirar de la llama, perfumar con la vainilla y agregar las ciruelas. Mezclar y reservar.

2. Para hacer el segundo relleno, hidratar la gelatina sin sabor con 5 cucharadas de leche tibia. Cortar las frutillas en láminas y mezclarlas con 2 cucharadas de azúcar orgánica. Batir la crema de leche con las 3 cucharadas de azúcar orgánica restantes hasta que esté firme (a punto chantilly) e incorporar la gelatina hidratada. Agregar las frutillas escurridas y unir suavemente.

3. Para armar la torta, tomar un molde rectangular de 25 por 35 cm, de paredes un poco altas y forrarlo con papel manteca. Colocar un rectángulo de pionono en la base del molde. Distribuir el segundo relleno, de crema chantilly y frutillas. Tapar con otra capa de pionono y extender el primer relleno, de crema pastelera con ciruelas. Tapar con el último pionono, cubrir con papel manteca y llevar a la heladera unas horas para que los pisos se compacten.

4. Retirar la torta de la heladera, quitar el papel de la superficie, desmoldar sobre una fuente, retirar todo el papel restante y decorar con crema chantilly y frutilla. Servir fría, en porciones.

lo más dulce



COOKIES

Para todas las edades

12 unidades

- 200 g de harina integral
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 100 g de mix energético (avena tostada, pasas de uva, almendras, semillas)
- 1 barrita de chocolate, picada
- 70 g de manteca
- 70 g de azúcar orgánica
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 25 cc de agua



1. Colocar la harina integral en un bol junto con la sal, el polvo para hornear, el mix energético y el chocolate picado.

2. Batir la manteca con el azúcar, el huevo, la vainilla y el agua, hasta formar una crema. Mezclar con la preparación anterior hasta obtener una masa suave. Separar en pequeñas porciones, aplanarlas sobre una placa enmantecada, espolvorear con un poco de mix energético.

Precalentar el horno y cocinar hasta dorar.

CORAZONES NUSPRI

Tiernos y divertidos

- 120 g de manteca blanda
- 80 g de azúcar orgánica
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 250 g de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear

1. Batir la manteca con el azúcar, el huevo, la leche y la vainilla.
2. Mezclar la harina con el polvo para hornear. Agregar a la preparación anterior y unir amasando un poco con las manos.
3. Estirar la masa, dejándola de 1/2 cm de espesor. Cortar corazones y distribuirlos en una placa enmantecada

y espolvoreada con harina integral.

4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 15 minutos, aproximadamente. Enfriar y conservar en frascos o latas.





MEDIALUNAS HOJALDRADAS

Solas o rellenas son
una tentación

2 docenas

Masa base

- 30 g de levadura
- 200 cc de leche
- 1 cucharada de manteca derretida
- 1 1/2 cucharadas de azúcar orgánica
- 300 g de harina integral
- 1 huevo

Empaste

- 150 g de manteca blanda
- 50 g de harina integral

1. Para hacer la masa base, mezclar la levadura con 100 cc de leche, 1 cucharada de azúcar y 2 cucharadas de harina integral. Dejar fermentar.
2. Batir el huevo con el resto de la leche, el azúcar orgánica y la harina integral. Incorporar la mezcla de levadura y amasar todo junto. Hacer un bollo tierno, tapar y dejar levar.
3. Mientras tanto hacer el empaste mezclando la manteca con la harina integral. Darle forma de un "pan" de 10 cm de

lado. Llevar a la heladera para que tome cuerpo.

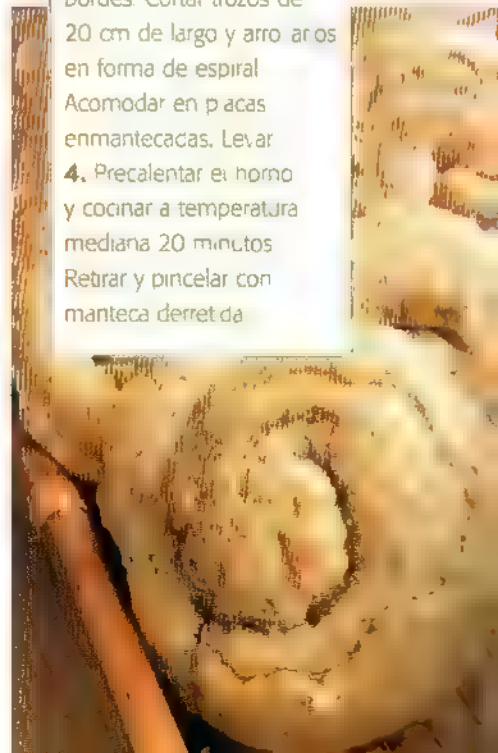
4. Espolvorear la mesada con un poco de harina integral. Estirar la masa en forma rectangular. Poner el empaste en el centro y armar un paquete, para encerrarlo. Llevar a la heladera durante una hora.
5. Retirar. Estirar la masa y doblarla en 4 partes sobre sí misma para permitir que se hojaldre. Volver al frío una hora. Retirar, separar trozos de 10 cm, estirarlos en tiras largas y cortar cada tira en triángulos. Tapar y dejar descansar.

6. Tomar cada triángulo y arrollarlo dándole forma de medialuna o sacramento. Acomodar en placas enmantecadas y dejar levar.

7. Pintar con huevo. Precalentar el horno y cocinar las medialunas a temperatura entre mediana y fuerte durante 10 minutos, aproximadamente. Retirar y pintarlas con un almíbar denso hecho con azúcar orgánica y agua, o con mermelada reducida.

OTRA IDEA ENSAIMADAS

1. Mezclar 30 g de levadura con 1 cucharada de azúcar orgánica, 100 cc de leche y 100 g de harina integral. Dejar fermentar.
2. Unir 150 g de harina integral, una pizca de sal y 100g de azúcar orgánica ahuecar, echar 2 huevos y el fermento. Unir y amasar. Dejar levar.
3. Colocar la masa sobre una lámina de plástico o papel manteca, acetada. Darle forma de cilindro largo y delgado. Ahuecar echando crema pastelera (véase receta en pág. 116) y encerrarla uniendo los bordes. Cortar trozos de 20 cm de largo y arrollarlos en forma de espiral. Acomodar en placas enmantecadas. Levar.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana 20 minutos. Retirar y pincelar con manteca derretida.



STOLLEN

No deje de hacerlo

- 250 g de ricota
- 2 huevos
- 125 g de azúcar orgánica
- 80 g de manteca, derretida
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja y de limón
- 250 g de harina integral
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 50 g de cascaritas de naranja, picadas
- 50 g de almendras tostadas, en juliana

1. Separar las yemas de las claras y reservar estas últimas.
2. Batir la ricota con las yemas, el azúcar, la manteca, la sal, la vainilla y las ralladuras de naranja y limón.
3. Incorporar la harina integral, el polvo para hornear, las cascaritas de naranja y las almendras. Unir bien hasta formar una masa tierna. Acomodar en una placa enmantecada y darle la forma tradicional de stollen.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 45 minutos, aproximadamente. Durante ese tiempo, retirar el stollen en tres oportunidades, pintarlo con manteca derretida y volver al horno.
5. Al final, una vez cocido, retirar del horno y pintar generosamente en caliente con manteca. Dejar enfriar y cubrir con un glasé hecho con las 2 claras reservadas, 5 a 6 cucharadas de azúcar orgánica y un poco de ron.

PAN DULCE INTEGRAL

Con el sabor del tradicional

- 50 g de levadura
- 150 g de azúcar orgánica
- 100 cc de agua
- 350 g de harina integral
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 25 cc de ron
- 70 g de manteca
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 kilo de una mezcla de frutos secos y fruta abrillantada (nueces, almendras, pasas de uva, cerezas, etc.), picadas.
- 1/2 taza de mix energético (avena tostada, almendras, pasas de uva)

1. Mezclar la levadura con 1 cucharada de azúcar orgánica y 50 cc de agua. Agregar 1 cucharada de harina integral, unir y dejar fermentar.
2. Poner el resto de harina integral en un bol, agregar el resto de azúcar, la sal y mezclar. Ahuecar, echar el fermento, el huevo, los otros 50 cc de agua, el ron, la manteca derretida, la vainilla y unir. Amasar bien sobre una mesada enharinada, incorporando algo más de harina porque se trata de una masa tierna que tiende a pegarse. Tapar y dejar levar.
3. Abrir la masa, aplanarla un poco, agregar los frutos secos y la fruta abrillantada. Unir, formar un bollo y poner en un molde de papel enmantecado para pan dulce de 3/4 kilo. Levar.
4. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 30 minutos, aproximadamente. Retirar, pincelar con miel y espolvorear con el mix energético. Dejar enfriar y decorar a gusto.



índice general

1. introducción 8

2. cocina y salud 24

Los cereales 26

Características afines a casi
todos los cereales integrales 27

Los 7 cereales principales 27

Trigo 28

Arroz 29

Avena 30

Maíz 31

Centeno 32

Cebada 33

Mijo 34

Germinar en casa 36

Las legumbres 37

Las semillas 38

Lino 38

Girasol 39

Sésamo 39

Zapallo 39

Para alimentarse bien 39

Los nutrientes esenciales 40

Los hidratos de carbono 40

Las grasas 40

Las proteínas 41

Los minerales y las vitaminas 41

Las fibras 41

El agua 41

3. recetario

Cocinando con cereales y semillas .. 44

Trigo (cocción básica) 45

Recetas rápidas

Trigo con cebolla de verdeo 45

Trigo con repollitos de Bruselas 45

Centeno (cocción básica) 46

Recetas rápidas

Sopa crema mixta 46

Ensalada de remolacha y centeno ... 46

Arroz integral (cocción básica) 47



Recetas rápidas

Arroz con manteca y queso 47

Arroz con verduras 47

Cebada (cocción básica) 48

Recetas rápidas

Ensalada de tomate,
cebollín y cebada 48

Guiso de lentejas y cebada 48

Mijo (cocción básica) 49

Recetas rápidas

Mijo con verduras 49

Mijo con espinacas 49

Maíz (cocción básica) 50

Recetas rápidas

Potaje de verduras 50

Polenta clásica 50

Avena (cocción básica) 51

Recetas rápidas

Crema de avena y manzanas 51

Sopa de avena y acelgas 51

Desayunos

Müsli básico 53

Müsli con frutas 53

Müsli con almendras 53

La panera

Antes de poner las manos
en la masa 56

Pan "3 cereales" 57

Pan multicereal 58

Pan de maíz 58

Pan energético 58

Pan de yogur 59

Pan de yogur a la miel 59

Pancitos tipo chips 60

Pan de campo 60

Pan con cebolla y páprika	63
Pan integral con aceitunas y ajo	63
Galletitas hojaldradas saladas	64
Grisines	64
Hojuelas con hierbas	64

Las masas

Masa para empanadas	67
Masa para raviolos, capelletti y agnolotti	67
Masa para pizza	68
Panqueques	68
Pionono	69
Masa clásica para tarta	70
Masa base para tartas o pasteles dulces	70
Masa con aceite para tarta	70
Masa bomba	71
Masa para strudel	71

Entradas

Sopa de calabaza, choclo y avena ...	73
Sopa norte��a	73
Sopa de verduras y trigo entero	74
Minestrone de temporada	74
Empanadas de choclo y queso	76
Empanadas de acelga	76
Salsa blanca integral	77
Pionono de verano	79
Tomates rellenos con brotes	79
Budín de papa y repollo colorado ...	80
Budín de zanahorias	80
Ensalada con zanahorias, curry y miel	82
Ensalada multicolor	82
Salpicón de quinoa y verduras	84
Ensalada de manzana, apio y arvejas	85
Salsas y aderezos	85

Platos principales

Croquetas de arroz integral	87
Risotto de arroz integral	87

Locro vegetariano	88
Pastel de verduras y arroz integral ...	89
Crepes de verduras	90
Panqueques gordos de espinacas ...	90
Agnolotti de salmón	93
Raviolos de verdura	93
Zapallitos rellenos con trigo	94
Guiso de lentejas y arroz	94
Milanesas de mijo y avena	97
Alb��ndigas de pescado y avena	97
Sp��tzle	98
��noquis de papa o de calabaza	99
Strudel de espinacas	101
Strudel de calabaza y maíz	101
Tarta de puerros y ricota	102
Tarta mediterránea	102
Tarta de pescado y verduras	104
Tarta de espinacas y lentejas	104
Tarta de br��ccoli, alfalfa y mozzarella	105
Calzone	106
Pizza de tomate y mozzarella	107

Lo más dulce

Las frutas	109
Postres rápidos con frutas	109
Budín de maíz y frutas	111
Flan de amaranto y peras	111
Bizcochuelo	112
Tiramisú en copas	112
Torta de ricota y miel	114
Torta de manzanas y canela	115
Savar��n de miel, manzanas y café	115
Torta Haus Brot	116
Cookies	118
Corazones Nuspri	118
Medialunas hojaldradas	121
Ensaimitas	121
Stollen	122
Pan dulce integral	122

índice por cereales

harina integral

Agnolotti de salmón	93
Bizcochuelo	112
Calzone	106
Cookies	118
Corazones Nuspri	118
Crepes de verduras	90
Empanadas de acelga	76
Empanadas de choclo y queso	76
Ensaimadas	121
Galletitas hojaldradas saladas	64
Grisines	64
Hojuelas con hierbas	64
Masa base para tartas o pasteles dulces	70
Masa bomba	71
Masa clásica para tarta	70
Masa con aceite para tarta	70
Masa para empanadas	67
Masa para pizza	68
Masa para ravioles, capelletti y agnolotti	67
Masa para strudel	71
Medialunas hojaldradas	121
Ñoquis de papa o de calabaza	99
Pan con cebolla y páprika	63
Pan de campo	60
Pan de yogur	59
Pan de yogur a la miel	59
Pan dulce integral	122
Pancitos tipo chips	60
Panqueques	68
Pionono	69
Pionono de verano	79
Pizza de tomate y mozzarella	107
Salsa blanca integral	77
Savar��n de miel, manzanas y café	115
Sp��tzle	98
Stollen	122
Strudel de espinacas	101



Tarta de brócoli, alfalfa y mozzarella	105
Tarta de espinacas y lentejas	104
Tarta de pescado y verduras	104
Tarta de puerros y ricota	102
Tarta mediterránea	102
Tiramisú en copas	112
Torta de manzanas y canela	115
Torta de ricota y miel	114
Torta Haus Brot	116

amaranto

Flan de amaranto y peras	111
Sopa norteña	73

arroz integral

Arroz con manteca y queso	47
Arroz con verduras	47
Croquetas de arroz integral	87
Ensalada con zanahorias, curry y miel	82
Ensalada de manzana, apio y arvejas	85
Ensalada multicolor	82
Guiso de lentejas y arroz	94
Minestrone de temporada	74
Pastel de verduras y arroz integral ...	89
Risotto de arroz integral	87

avena

Alb��ndigas de pescado y avena	97
Bud��n de papa y repollo colorado ...	80

Budín de zanahorias	80
Crema de avena y manzanas	51
Sopa de avena y acelgas	51
Sopa de calabaza, choclo y avena	73

cebada

Ensalada de tomate, cebollín y cebada	48
Guiso de lentejas y cebada	48

centeno

Ensalada de remolacha y centeno	46
Sopa crema mixta	46

maíz

Budín de maíz y frutas	111
Empanadas de choclo y queso	76
Pan de maíz	58
Polenta clásica	50
Potaje de verduras	50
Strudel de calabaza y maíz	101

mijo

Mijo con espinacas	49
Mijo con verduras	49
Milanesas de mijo y avena	97

quinoa

Salpicón de quinoa y verduras	84
-------------------------------------	----

trigo

Locro vegetariano	88
Sopa de verduras y trigo entero	74
Tomates rellenos con brotes	79
Trigo con cebolla de verdeo	45
Trigo con repollitos de Bruselas	45
Zapallitos rellenos con trigo	94

cereales combinados

Cookies	118
Copa de manzanas	109
Croquetas de arroz integral	87
Locro vegetariano	88
Milanesas de mijo y avena	97
Müsli básico	53
Müsli con almendras	53
Müsli con frutas	53
Pan "3 cereales"	57
Pan energético	58
Pan integral con aceitunas y ajo	63
Pan multicereal	58
Panqueques gordos de espinacas ...	90
Ravioles de verdura	93
Sopa crema mixta	46
Sopa de calabaza, choclo y miel	73
Strudel de calabaza y maíz	101
Tarta de pescado y verduras	104

